「直前買い3着」着まわし

with

http://withonline.jp

おしゃれも
ライフスタイルも♥
輝け！ 明日の私

1 ウィズ 2010
特別定価650yen

特別付録
広げてB4でかサイズ
2010コーチ
HAPPY!
カレンダー
1冊に1個ついてます！

大好き"コーチ"と過ごす Happy クリスマス！

LOVE ROCK
赤西 仁
倉木麻衣
内田恭子
水川あさみ

蝴蝶秀
hudie.com

イ・ヴィトン、グッチ、プラダetc.
憧れブランドのお財布&手帳

華やかキリリ派・沙樹 vs. 大人ふんわり派・みっこ
「直前買い3着」で
年末イベント 着まわし30日×2

withモデルズの「コート&アウター」本命コーデ
通勤コーデの「あるある」お悩み解決塾
冬のLOVEワンピ「見違え」3段活用！
あったかわいい冬下着EXPRESS

結論。「大人かわいい髪型」がいちばん！

切る？ のばす？ カラー？
最高かわいくなる ヘア変身劇場

ヘアアクセが主役！
シーン別ヘアアレンジ7days

慧美网

黒を着る日の
チョコメイク vs.
白を着る日の
キャラメルメイク

2010年、愛されNo.1は「雰囲気のある女性」

冷え コリ 便秘 解消 冬の陣

恋がしぼんじゃう「残念！」なセリフ50連発

知ってそうで知らない！
お金で損をしないコツ

野菜の「ラクごはん」「華ごはん」

美のカリスマ20人「美ボディ・ダイエット」

New Open
with公式サイトで、本誌掲載商品をショッピング！

コーデ&着まわし自由自在！

all ¥8000台以下
毎日活躍「おしゃれリッチ」服

★全身¥10000台以下の鉄板コーデ ★毎日着たい¥8000台以下のニット、ワンピ、アウターetc. ★all¥6000台以下の靴&バッグ

蝴蝶网
hudie.com

その美しさ、宝石級。「透明発光パール*」のクリアな輝き。

目指したのは、にごりなく透きとおる宝石の透明感。「透明発光パール」。
それは、"輝きのコフレドール"が実現した特別な光。きらめきのヴェールをのせた目もとは、
瞬きするたび光り華やぐまなざしに。うるおいのツヤに包まれた唇は、
優しく輝くやわらかな表情に。新しい輝きがかなえる大人の可愛らしさをあなたへ。

コフレドール　ジュエルシャスアイズ 5種　アクアルージュ 12色　［12月新発売］

*透明発光パール：合成金雲母・酸化チタン・酸化スズ

Makeup data：ジュエルシャスアイズ 04 アンバーベージュ　アクアルージュ PK-247

COFFRET D'OR

Kanebo

vimee.net

蝴蝶网
hudie.com
カガヤキ、100カラットフェイス。
vimee.net
人気カラー投票に参加して、プレゼントが当たる!
詳しくは、コフレドールスペシャルサイトへ。[12/1サイトオープン]
← モバイルサイト　PCサイト http://coffretdor-box.jp
お問い合わせ 0120-518-520（土日・祝日を除く 9:00～17:40）

慧美网
vimee.net
蝴蝶网
hudie.com

ティファニーの鍵で、
扉はひらく。
心ときめく期待。
知らなかった世界。
未知への冒険。
ささやかれてきた愛。
真実の答え。
守られてきた秘密。
TIFFANY KEYS
TIFFANY & Co.
ティファニー キーは、18Kゴールド、シルバー、プラチナに、ダイヤモンドをあしらったものなど、
いろいろなデザインが揃っております。豊富な種類のチェーンと組み合わせて、あなただけのネックレスを。
お問い合せ・カタログご請求は、店頭または0120-488-712まで。
オンラインショッピングもお楽しみいただけます。
TIFFANY.COM
hudie.com
慧美网
vimee.net

蝴蝶网
hudie.com
vimee.net

VITALUMIÈRE ÉCLAT

COMFORT RADIANCE COMPACT MAKEUP . SPF 10

発光と反射。シャネルは、輝きのシナジーへ。

光をあつめて強く輝くフラッシュと、光を美しく拡散させるレフ板の、2つの効果。
独自の〈RLD*コンプレックス〉が、これまでにない光と明るさを肌に注ぎこむファンデーションです。
贅沢に配合されたジャスミンワックス、ラベンダーエキスがもたらす潤いのフォーミュラに包まれ、
疲れを知らない澄んだ心地よさをたたえた、あたらしい輝きの表情へ。

* RLD：ラディアンス ライト ディフュージング

新発売

ヴィタルミエール エクラ コンパクト〈コンパクト ファンデーション SPF10/PA++〉 全8色 各7,8[illegible]（本体[illegible],500円）

蝴蝶网
hudie.com

慧美网
vimee.net

CHANEL 0120-52-5519 www.chanel.co.jp

THE CHANEL COMPLEXION

輝くシャネルの肌へ

トライアル サンプルで実感してください。

ヴィタルミエール エクラ コンパクトのサンプルをさしあげます。詳しくは、シャネル化粧品コーナーにて。
※品切れの際はご了承ください。

蝴蝶网
hudie.com
慧美网
vimee.net

LOUIS VUITTON

Sold exclusively in Louis Vuitton stores. Tel.03-3478-2100 www.louisvuitton.com

蝴蝶网
hudie.com

蝴蝶网
hudie.com

肌の疲れを脱いで、
クリアな輝きを。

肌にザラつきやカサつきを感じたり、透明感に自信がなくなったり。最近そんなことはありませんか。
なぜなら、それは気温や湿度の低下などで肌の新陳代謝が乱れ、古い角質が溜まることが原因の一つ。
せっかくお手入れしても、古い角質が潤いの浸透を妨げるため、乾燥しやすくなるのです。
さあ、クリニークの「ターンアラウンド」で、おだやかな角質ケアを。
さらりとした感触が肌に心地よい角質ケア美容液は、朝晩のデイリー ケアに。
ターンオーバーのリズムに着目しながら、みずみずしい肌が生まれ出る働きをサポート。
そして週2～3回の角質ケアマスクが、毎日のケアでは落としきれない古い角質を優しく一掃し、明るい肌へ。
ふたつのターンアラウンドを知った肌は、内から輝くような美しさにあふれています。

ターンアラウンド コンセントレート［角質ケア美容液］30mL 4,725円（本体4,500円） 50mL 6,300円（本体6,000円）
ターンアラウンド インスタント フェーシャル［角質ケアマスク］73g 4,725円（本体4,500円）
※表示価格は希望小売価格です。＊ただし、すべての方にアレルギーが起きないというわけではありません。
お問い合わせは、クリニーク ラボラトリーズ お客様相談室 TEL.03(5251)3541

http://clinique.co.jp

CLINIQUE

アレルギーテスト済み＊。100％無香料。
日本人の肌にあわせて開発。

慧美网
vimee.net

蝴蝶网
hudie.com

© Clinique Laboratories, LLC

慧美网
vimee.net

長女が接客、次女が店長、そして三女が調理担当。
姉妹でカフェを営む古山家の中で、母の仁美さんは、本人いわく「裏方」の存在。
厨房での皿洗いからお店の買い物まで、雑用なら何でもする。
特に忙しいランチタイムには、娘たちとケータイでの連携が欠かせない。
買い出しの途中に、さらにお使いを頼まれたり、お店で出す自家栽培の野菜が
足りなくて、「裏の畑からハーブ取ってきて!」なんて緊急連絡が入ったり。
「娘たちには、手際が悪いってよく怒られます」と話す仁美さんだが、
言葉と裏腹に、表情はとても楽しそう。それもそのはず、もともと彼女自身が
若い頃から、飲食業をしてみたいとひそかに思いつづけてきたのだから。
自分の夢を娘たちがかなえてくれたなんて話、そうはないだろう。
使い込まれた四つのエプロン。それは、どんな洋服より彼女たちに似合って見えた。

家【イエ・ラブ・ゾク】族

どこかで、つながってる感じ。ドコモ。

古山さんと高橋さんのケータイ

自分らしさがビビッドに光る。 docomo STYLE series

- ◎色とりどりにきらめき、美しく演出するイルミネーション。
- ◎宝石やフレンチネイルなどのイメージを取り入れたデザイン。
- ◎1,000種類以上のデコメ絵文字®やデコメ®ピクチャをプリインストール。

F-02B　L-02B　N-01B　SH-02B
F-02B・SH-02B(11~12月発売予定)　L-02B・N-01B(12月発売予定)

本広告へのご意見・ご感想をお寄せ下さい。〒100-6150 東京都千代田区永田町2-11-1 ドコモ プロモーション部「イエ・ラブ・ゾク」係
*お客さまからいただいた個人情報は、本コーナーの改善および弊社商品・サービスの開発のためにのみ利用し、お客さまの同意なく目的外での利用および第三者への提供は行いません。なお、お寄せいただいたご意見・ご感想の内容によりお客さまにご連絡を差し上げる場合がございます。
ドコモのホームページ —— www.nttdocomo.co.jp　*本広告の内容は平成21年10月28日現在のものです。
マナーもいっしょに携帯しましょう。

蝴蝶网 hudie.com
vimeer.net

蝴蝶网 hudie.com
唯美网 vimee.net

N°5
N°5
CHANEL
PARIS
PARFUM
慧美网
vimee.net
蝴蝶网
hudie.com

with

JAN.2010
CONTENTS

hudie.com

特別付録
広げてB4でかサイズ
2010コーチHAPPY!カレンダー

158 大好き"コーチ"と過ごすHAPPYクリスマス!

all ¥8000台以下!!
コーデ&着まわし自由自在! 明日着る
38 「おしゃれリッチ」服

40 part 1 フリーズマート、コレクトポイント 日本発ファストブランドの底ヂカラ 話題沸騰ショップの「即買い♥リスト」
48 Special withモデルズがキープ! もこファー、ニーハイ、派手ワンピ……「おしゃれリッチ」な冬アイテム!
52 part 2 プチプラでここまでステキに見えちゃうよ! スタイリストが競演 ¥10000台以下! 「おしゃれリッチ」な鉄板コーデ!
58 part 3 コート、ニット、ワンピ、ボトム…… 売れ売れの「おしゃれリッチ服」! 毎日着たい冬服こそ¥8000台以下で買っちゃえ!
70 part 4 ALL¥6000台以下! 「靴・ブーツ&バッグ」最終買いで大満足!

華やかキリリ派・沙樹vs.大人ふんわり派・みっこ
84 「直前買い」3着でカウントダウン着まわし 30日×2

104 withモデルズのコート&アウター「私の本命コーデはこれ!」
112 見違えテクがいっぱい! どんなシーンもOK! 真冬のLOVEワンピ「見違え」コーデ3段活用
146 2010年の幸運を呼び込む 憧れブランドのお財布&手帳 HAPPY大図鑑
122 通勤コーデの「あるある」お悩み「すぐでき」「すぐ効き」解決塾
164 かわいさも着心地のよさもさらにパワーアップ! あったかわいい冬下着EXPRESS
182 絵里香がパリで体当たり取材♪ 20代・with世代のパリジェンヌ・ハッピーリアルライフをチェック!
76 GUCCIから届いた真冬の贈りもの
102 コーチ春新作を独占scoop!
111 大人っぽくてかわいい♥ Chloéのコスチュームジュエリーに注目

vimee.net

モデル/柴咲コウ
撮影/ND CHOW(angle)
スタイリスト/小山よし子(C.D.C)
ヘア&メイク/SHIGE(MIYAGRACIOUS)
デザイン/三瓶紀世美(スタジオ ギブ)

ワンピース/For Joseph(キットソンジャパン)
ネックレス/ヴィヴィアン クチュール
(アーカー クチュールメゾン)

慧美网
vimee.net
蝴蝶网
hudie.com

蝴蝶圖 hudie.co

with
JAN.2010
CONTENTS

結論！

246 「大人かわいい髪型」がいちばん！

246 part 1 切る？ パーマ？ のばす？ カラー？ 最高かわいくなる 冬ヘア変身劇場

260 part 2 その人気、もはや社会現象！ ヘアアクセが主役の冬ヘアアレンジ7days!

273 part 3 クセ毛、ダメージetc. あなたの髪トラブルをお助けします。 世界一わかりやすい シャンプーカタログ

冬は2つのブラウンメイクで乗りきれる♥

222 黒を着る日のチョコメイク vs. 白を着る日のキャラメルメイク

324 年末年始、冬太りを撃退せよ。美のカリスマ20人 「美ボディ・ダイエット」リアル列伝！

190 「美人」が好かれるとは限らない。 2010年、愛されNo.1は「雰囲気のある女性（ひと）！」
Interview 内田恭子・水川あさみ

284 言った瞬間、恋はたちまち強制終了!? 恋がしぼんじゃう「あぁ残念！」なセリフ50連発!!

299 細川茂樹が、手取り足取り腰取りレクチャー！ 知ってそうで知らない！ お金で損をしないコツ

277 塗え マル 便秘 寒〜い季節、天下分け目の大決戦！ カラダ3大トラブル解消冬の陣

311 感動ドキュメント 希少難病と闘う、中岡亜希さんの「運命」と「使命」 「命」をどう使うのか、少しだけわかってきました

330 今年こそマスター！ お野菜のラクごはん・華ごはん

289 0学占星術なら、コワいほど当たる！ 新しい年、激変する「恋と人生 占い帖」

304 憧れのあの人の「人生変わった」50冊 恋も仕事も生き方も、み〜んな「本」から教わった！

24 柴咲コウ LOVE ROCK

30 赤西 仁 美しい男×未知なる才能。

137 倉木麻衣 10年目の仕事、恋、素顔──

19 玉木 宏　316 橘 慶太

131 綾瀬はるか はるかの本（もと）

187 SHIORIの今日のわたし、今日のごはん

*with models!

21 沙樹のSaki取り！

133 由実のBEAUTY TABLOID

134 里海のTokyo Street View

203 YELLOW PAGE

316 エンタメ旬ファイル

211 Check It Out 今月のとっておき情報

217 with Life

320 今月の協力店ガイド

201 パズル

202 withプレゼント

336 ホロスコープ

210 アンケート懸賞

337 with2月号のお知らせ

83 組曲 Happy Story plus

119 ナチュラルビューティーベーシック 今月のHit Scoop!

136 買える！ 絵里香ベーシックvol.5

168 UNIQLOの最旬ダウン2010ベストヒット4

172 4℃からLOVEを込めて……うっとりクリスマスジュエリー

176 「ピンキー＆ダイアン」のNewsなウオッチ大人の選択

178 eteのスウィートクリスマス5

180 足元で奏でる6つのHAPPY

212 12月発売の限定コスメをスクープ！
ESTÉE LAUDERのXmasコスメで私史上最高の幸せを♥

220 ロレアル パリからクリスマスプレゼント！
人気アイテムがつまった100周年アニバーサリーキット、できました！

230 スプレーワックス1本でつくるエアリーヘアでゆるかわアレンジweek♪

242 永作博美さんが訪れました「伊勢神宮」で感じるHAPPYな旅！

256 里海withイエロー突撃隊が行く！
透肌スキンケアのナチュラルピーリングで毛穴のトラブルを解消しよう!!

268 まるで美容液！のようなみずみずしさを肌で実感♪うるおう最潤美肌のまとい方

本文デザイン／三瓶紀世美　中野裕太
柳本 理　小川 膛　横塚のぞみ
（スタジオ ギブ）橋田浩志（アティック）
プラス・アイ　Jupe design
松浦周作（マッシュルームデザイン）
近江デザイン事務所
岡田祐一　小林晶子

この雑誌に関するお問い合わせは、土曜日、日曜日、祝日を除く平日、小社営業時間9:30〜17:30でお願いいたします。
●記事など内容に関するお問い合わせは 03(5395)3447
●定期購読、直接購入に関しては 03(5395)3676
●不良本に関しては03(5395)3603
●本誌（および付録）内で紹介している商品の価格は、消費税を含んだ金額です。

©講談社2010 本誌の全部または一部を無断で複写複製（コピー）することは、著作権法上での例外を除き、禁じられています。本誌からの複写を希望される場合は、日本複写権センター（☎03-3401-2382）にご連絡ください。

withのwebサイト with online*
http://withonline.jp

with love mobileをチェック！
公式サイトオープン！
withの携帯サイトで、人気ブランドのショッピングができます！

vimee

vimee.net
hudie.com

yudie.com

FRONT interview 01

今月の注目男子!

玉木宏

あの『のだめカンタービレ』が映画でついにフィナーレを迎える!
数ヵ月におよぶヨーロッパロケを終えた玉木宏さんの心境はいかに?

千秋の成長とともに僕自身も成長できました

Hiroshi Tamaki

1980年1月14日、愛知県生まれ。'98年、俳優デビュー。'06年、ドラマ『のだめカンタービレ』に出演し、話題を集める。映画『ただ、君を愛してる』『KIDS』『真夏のオリオン』『MW』、ドラマ『氷壁』『鹿男あをによし』『ラブシャッフル』など様々な作品に主演。CMへの出演も多い。ミュージシャンとしても活躍中。

連続ドラマからスタートし、スペシャルドラマを経て、今回ついに映画化を果たした『のだめカンタービレ』。日本中にクラシックブームを巻き起こしたこの作品で、エリート指揮者・千秋真一を演じてきた玉木さんに映画版の魅力をうかがった。

「映画館で観てもらうことを前提に作っているので、まず音響が違いますね。オーケストラの魅力が存分に味わえると思いますよ。ストーリーでは、のだめと千秋の恋愛模様がいつも以上に色濃く描かれているので、そこも楽しみにしていてほしいです」

映画版ではフランス、チェコ、スロバキア、オーストリアなどで3ヵ月もの間、海外ロケがおこなわれた。オフの日にはひとりで出かけることも多かったとか。

「カメラと三脚を抱えて、電車に乗っていろいろなところに行きました。フィルム25本分は撮影してきましたね。写真を撮りながらひとりになって、役のことや、これからのこととかを考える時間って、僕にとってとても大事。まあ、よく考えていたのは日本に帰ったら何を最初に食べたいかっていうことですけど(笑)。考えてたどり着いた結論は焼き肉でした。帰国したその日に食べましたよ(笑)」

通算3年間も続いた『のだめ～』も今回で終わり。今、どんな気持ちなのだろうか。

「最初の頃は[illegible]続くとは思っていませんでした。作品のスケール感もそうですが、登場人物もだいぶ成長していますよね。今回、もっとも緊張したのは、以前にも指揮をしたベートーベン交響曲第7番のシーン。同じ曲の中でどうスキルアップ感を出すかということで、かなり神経を研ぎ澄ましましたね。終わったときはやりきった感じがありました。こんなふうにひとつの役を演じ続けたことは初めてだったので、僕自身も成長できたと思いますね。最後まで演じることができて本当によかったです」

そう語る玉木さんの瞳には、確かな達成感と充実感が感じられた。

cinema

『のだめカンタービレ 最終楽章 前編』

指揮者コンクールで優勝した千秋(玉木宏)は、老舗オーケストラの常任指揮者になることに。しかし、そのオケは問題を抱えていて……。一方、のだめ(上野樹里)は音楽学校の進級試験を控えていた。12月19日より東宝系にて全国ロードショー。後編は2010年4月17日公開予定。

撮影/神戸健太郎　スタイリスト/中山寛己
ヘア&メイク/渡部幸也(suzy)
取材・文/瀬戸山美咲　デザイン/スタジオ

●商品のお問い合わせ先は、P320

慧美网 vimee.net

蝴蝶网
hudie.com
COACH POPPY
INTRODUCING THE NEW POPPY
WATCH COLLECTION
COACH
EST. 1941
慧美网
vimee.net

沙樹の
Saki取り! Vol. 10

冬に欠かせないあったか素材のダウンが
キュートに大変身。エレガントな
新感覚ダウンベストでフレッシュな
着こなしを満喫しちゃいましょ!

撮影／森泉匡　スタイリスト／徳永まり子（A'）
ヘア&メイク／木部明美（ピースモンキー）
モデル／菅原沙樹
取材・文／長村綾子　デザイン／スタジオ ギブ

●商品のお問い合わせ先は、P320

“バックにひそんだフリルの女のコディテールにキュン♡”

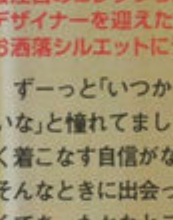
蝴蝶网
hudie.com

モンクレール エスの ダウン Down Vest

憧れのダウンブランド“モンクレール”に
最注目のコレクションブランド“サカイ”の
デザイナーを迎えた、新ラインが誕生!
お洒落シルエットにうっとり♪

ずーっと「いつかモンクレールのダウンが欲しいな」と憧れてました。でもダウンを女のコらしく着こなす自信がなかったから、持ってなくて。そんなときに出会ったのが、コレ!　とにかく軽くてあったかなところは、さすがモンクレール。しかも、バックのすそがフリルになってるの! ダウンなのにお洒落ゴコロがあって、「メチャクチャかわい〜い!」って、一目惚れしちゃいました。今まで“ダウン＝カジュアル”のイメージが強かったけど、このダウンは、むしろフェミニンなベスト感覚で、エレガントなアイテムに合うんですよね。チュールのスカートとか、今日みたいなブラウスとか……。コーディネートの幅が一気に広がった感じ!　今季はこのベストで、あったか&フレッシュな冬ファッションを楽しみたいな。

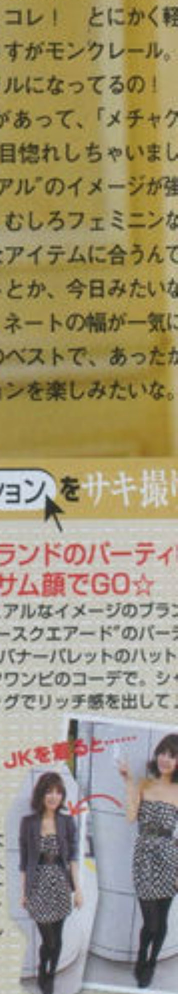
沙樹の パーティファッション をサキ撮り



1 服ブランドのパーティはハンサム顔でGO☆

カジュアルなイメージのブランド“ディースクエアード”のパーティには、バナーバレットのハットとシャツワンピのコーデで。シャネルバッグでリッチ感を出して…

2 結婚式2次会は上品華やかに♥



小花柄がかわいいワンピは、大好きなフリーズ ショップで購入したもの!　チュウチュのテーラードやディーゼルのブーティを合わせて、ちょっぴりハズしを効かせたのが沙樹流。

唯美网
vimee.net

ベスト背面のフリルと、[illegible]素材のブラウスの甘さがベストマッチ。ダウンベスト¥766[illegible]12月9日から25日まで西武渋谷店、12月16日から22日まで阪急うめだ本店にてデビューコレクション全アイテムを[illegible]／モンクレール エス（モンクレール ジャパン） ブラウス¥25200／7 フォー オール マンカインド（VF ブランズ アジア インク）　スカート¥13650／ジュエルチェンジズ（ジュエルチェンジズ 渋谷店）　ヘッドアクセ¥3150／ディグレース（ビー・エックス）　タイツ¥840／靴下屋（タビオ）　ニーハイブーツ¥36750／スタイル81（モーダ クレア）

蝴蝶网
hudie.com
慧美网
vimee.net

mobile www.dior.com/i
Monica Bellucci is wearing Raspberry n° 760
蝴蝶网
hudie.com
慧美网
vimee.net

蝴蝶网
hudie.com

LOVE ROCK 柴咲コウ

v慧美网
vimee.net

大人可愛いをリードする存在の柴咲コウさんが、1年ぶりにwithのカバーに登場。今回はwith読者のみんなからの質問を柴咲さんに直撃してきました! Newアルバムのことから LOVEの話まで、柴咲さんの最新の心境にアプローチ。

撮影／ND CHOW(a[illegible]e)　スタイリスト／小山よし子(C.D.C)　ヘア&メイク／SHIGE(M[illegible]YAGRACIOUS)
構成／西村真紀　デザイン／アティック

●商品のお問い合わせ先は、P320

ジャケット¥27300、ロゴタンクドレス¥8295／キットソンジャパン　スカート¥24150、ベルト¥16800／アウラアイラ(ドラスティック)　ネックレス¥5040／ナノ・ユニバース 東京　帽子¥9975／CA4LA ショールーム　ブーツ¥60480／ナノ・ユニバース 梅田

2年7ヵ月ぶりのNewアルバム『Love Paranoia』について教えて♥

Newアルバムのテーマは『LOVE』。今までも恋愛の歌が多かったんですが、これまでは大きな愛や包み込む愛という自分が理想とする愛の形にスポットを当てた歌詞を作っていたような気がするんです。それに比べると、今回のアルバムは……例えば、フラれて失恋した女のコの歌詞があるんですが、自分をフった男のコが違う女のコと歩いていた、ガーン……!!!　という感じのリアルな恋を表現しているから、最近恋を失った人にとっては「あ〜、わかる!」っていう気分になると思うし、ポップな純愛中の女の子の気持ちをシーンごとに切り取ってストレートに表現しているところは、共感を持って聴いてもらえると思います。

去年初めて全国ツアーをやったんですが、来年もやりますよ!　でも、まだライブに向けて、意識はしているけど用意はしてない状態。漠然と毎日の中で感性を磨きつつ、どういう形でみんなに伝えていこうかなって。だから他のアーティストのライブはとっても勉強になるので足を運んでますね。ステージパフォーマンスを学ぶというより、声の出し方を「参考になるなぁ」なんて思いながら観てますね。

去年のライブ＝そのままの私。だったんですよ(笑)。だって素の自分じゃなかったらテレビ越しに見る私と変わらないし、せっかくライブに来てくれている人に距離を感じてほしくないって思ってるから。今度はそういう部分＋観て楽しんでもらえるようなステージができたらいいなって思ってるんです。そのためには衣装選びも重要なポイントですよね!　衣装によって自分の気持ちも変わるし、楽曲の並び順も変わってきますしね。それに私だったら、憧れの人がいた場合、その人には個性的でキラキラ輝いているものを着てほしいって思うんですよ。きっと私に対しても、そう思ってくれる人がいると思うから、その気持ちは絶対に無視できない!　だから衣装にもこだわって、自分にしかできない空間作りを計画中です。

**今までLOVEの歌を歌う場合
自分の中の可愛い部分を
見せるのが苦手だった。
最近は、もっと客観的に
そういう部分もあっていいかなって
思えるようになってきたんです。**

慧美网
vimee.net
蝴蝶网
hudie.com

with読者から柴咲コウさんへQ&A 7

Q この冬に着たいファッションアイテムは?

（商社　小林京子さん　24歳）

A ミニスカート!　でも、甘くなりすぎちゃうスタイルは苦手だから、今日の撮影で着たようなパンチがあるというのか、強い感じのアイテムを取り入れるのが今年の気分。毎年このシーズンは『ショートパンツ+ブーツ』の脚見せスタイルが定番だったけど、今年はミニスカートで女のコらしさをアップさせようと計画中ですね。あと、私の冬スタイルに欠かせないのが『アームウォーマー』。すごく好きなんですよ!　腕のところにモコモコしたものがあると、なんだかホッとするんです。だから『半袖+アームウォーマー』は私の冬の定番スタイルなんです。

Q 今のヘアスタイルのポイントを教えて!

（証券　田中沙織さん　29歳）

A 秋にリリースしたシングル『ラバソー』がドラム&ギターのロックな楽曲だったので、それを体現したヘアスタイルがこれかな(笑)。私って、思い立ったらすぐに実行したいタイプなんですよ!　例えば、ショッピングしていても、買った物はすぐに着たくなっちゃう感じ。でも、この仕事の場合は、ヘアチェンジのタイミングが難しくて……。やっと映像の撮影が終わったんで、ちょっと遊びがあるスタイルがいいなってことで、思い切ってななめ前髪にしてみました。パッと見て、スタイリングが難しそうかな?　って心配したんですが、前髪が分かれやすくてけっこう気に入ってます。

Q 来年公開される映画『食堂かたつむり』について詳しく教えてください!

（サロン勤務　土田夏子さん　23歳）

A 一言で表すと、温かい映画っていうイメージですかね。ドラマ『オレンジデイズ』でも手話で表現する役をやったんですが、今回もセリフのない役なんです。セリフがないぶん、態度や表情で伝えることに集中できたことはよかったですね。映画のタイトルが『食堂かたつむり』というだけあって、料理を作るシーンも多かったんですよ。料理は好きで、けっこう家でも作るタイプなんですが、魚を買ってきて一匹を丸々さばく、三枚におろすとかって、やりたいなと思っていても、ちゃんと教えてもらわないとなかなかできないですよね。今回はそういうシーンもあったので勉強になりました。原作の不思議な魅力を受け継いだ、みずみずしい感じに仕上がっていると思うので楽しみにしていてくださいね。

Q 歌手、女優、モデル……とマルチに活躍する柴咲さん。もし、今の仕事じゃなかったら、どんな職業だったと思いますか?

（自営業　丸山明子さん　23歳）

A トラックの運転手!(即答)
車の運転が好きなんですよ!　でも、タクシーの運転手だと、なんだかちょっと違うんですよね。きっと私、接客業は向いてないと思うし(笑)。運転+力仕事な感じが合ってると思う。孤独で黙々と働いてる感じのトラックの運転手かな?　なんて!

Q 去年withのインタビューで一人旅に行ったと言っていましたね。今年は旅行に行きましたか?

（アパレル　児島涼子さん　26歳）

A 旅行ではないけれど、仕事で北欧に行ってきました。国や人に余裕が感じられて、とってもステキなところでした。今回は興味があったエコホテルに泊まったんですよ。ホテルはすごくシンプルなデザインなのに、ベッドは200万円ぐらいの超高級品らしく、どうりで寝つきがいいな(笑)っていう感じでしたよ!　抑えるところは抑えて、価値のあるモノにはお金をかける。こういうスタンスって本当の贅沢だなって実感しました。あとはライブのパンフレット撮影で、ずっと行ってみたいと思っていた屋久島に行ってきました。自然が好きなので過ごしやすくて最高でしたね～。逆にプライベートでの旅行は行けてないんですよ……。時間があったら、神社に行きたい!　出雲大社や伊勢神宮ってパワースポットって言いますよね!　まだそういう有名な所に行ったことがないもので。

Q 柴咲さんが作詞をしている楽曲は、しっとり系のバラードとハードなロックの相反する2パターンありますね。柴咲さんの内面でも、相反する2面性ってありますか?

（メーカー　大木美咲さん　24歳）

A 人間だから誰でも2面性ってありますよね。うーん、私の中の2面性は、強気な部分と超弱気な部分。自分の意見を押し通そうと思うときは強気。で、それが打ち砕かれたときにシュンとなる。あっ、これって仕事モードの場合で、恋愛だとまた別ですよ。恋愛となると……私は追いかけるタイプ!　まぁ、相手によりますけどね(笑)。基本、私って相手にいろいろしてあげたくなっちゃうほうだから、自然と恋愛面では強気な部分は出てこないんですよ。だって、相手に嫌われたくないって思っちゃうから。男の人は、尊敬できて、強い人であってほしいと思ってるから、強く意見を押し通すより引けるポイントは引く!　恋愛をしていても相手は他人だから、その人に気をつかえなくなったら終わりですよね。恋愛中もそれをずっと守ってたくて。だから、仕事モードのときの私だと、恋愛中のそのコントロールが難しいんですよ!　性格がとーってもソフトな人なら別ですけどね(笑)。

Q ライブで本の紹介をしていましたね。with読者にオススメの本を教えてください。

（派遣　伊藤沙希さん　28歳）

A 東野圭吾さんの作品はすごく好きで、新作が出るたびに読んでいます。と言っても、東野さんは新作が出るペースがとても速いので、追いつくのがやっと。『パラレルワールド・ラブストーリー』『どちらかが彼女を殺した』とかがオススメですね。それ以外には、これから湊かなえさんの『告白』を読もうと思っています。

ワンピース¥22050／deicy（デイシー 代官山）　ネックレス¥13650／ジルスチュアート

INFORMATION

11月18日、4枚目のオリジナルアルバムがリリース! 初回盤（¥5500）は、ヒットシングル「最愛／KOH+」「ラバソー～lover soul～」、初回盤限定収録曲「泣いていい」など全11曲を収録。さらにシングルのPV 5曲と、CX系「オトメン（乙男）」タイトルバック コラボEditionを収録した贅沢なDVDつき!

蝴蝶网
hudie.com

「仕事のときは強い部分もさらけ出すけど
恋愛だと……私は追いかけるタイプだから
自然と自分の強い部分は出さないようにしてる。
だって、嫌われたくないって思っちゃうから……。
男の人は尊敬できて、強い人であってほしいと思うから
自分の意見を強く押し通すより、引けるポイントは引く。
恋愛をしていても、相手は他人だから
気をつかえなくなったら終わりだと思う。
恋愛中はただそれを守りたくて」

慧美网
vimee.net

KOU SHIBASAKI

1981年東京生まれ。1998年のデビュー以来、[illegible] 映画、CMで女優[illegible]としても[illegible]映画『黄泉がえり』の役名「RUI」で発表した曲『月のしずく』を皮切りに、話題のドラマや映画の主題歌を発表し、作品とともに印象に残る楽曲多数。昨年は、ドラマ「ガリレオ」および映画「容疑者Xの献身」で共演した福山雅治さんとのユニット「KOH+」としても活躍。昨年に引き続きライブツアー2010も実施する予定。

蝴蝶网
hudie.com

ランコムから美容革新。
輝け、生まれたての肌の記憶。

GÉNIFIQUE

YOUTH ACTIVATOR

肌は、その真髄から情報を伝達することで、肌表面に重要なタンパク質を作りだします。
そのタンパク質こそが、美しさの源。しかし、加齢とともにその数は減ってしまうのです。

いま、すべての女性たちへ。史上初[*1]の美容液〈ジェニフィック〉、誕生。
若さをつかさどるタンパク質に着目し、ランコム スキンケアを革新。
先進のユース アクティベーター[*2]を駆使し、美しさの源がついに動き出す。

一滴、一滴、肌に生命力が浸透する。まずは7日間、お試しください。
解き放たれる若々しい輝き。このうえなく柔らかいその触れ心地に陶酔する。
記憶の底から呼び覚ます、洗練されたキメ細やかさ。あの肌質感へ。

日本女性の繊細な肌のためだけに、
日本独自のフォーミュラで開発・効果テスト[*3]。
ジェニフィック［美容液］30mL ¥10,000（税込価格 ¥10,500）

予想を超える反響に応え、待望の目元用美容液、ついに誕生。
新発売　ジェニフィック アイセラム
［目元用美容液］15g ¥7,000（税込価格 ¥7,350）

お問い合わせ 03-6911-8151 オンラインショッピング pc:www.lancome.jp mobile:m.lancome.jp

*1 ランコム内で　*2 美肌成分　*3 ジェニフィック（美容液）について

慧美网
vimee.net

LANCÔME
PARIS

LANCÔME
GÉNIFIQUE
ACTIVATEUR DE JEUNESSE
YOUTH ACTIVATOR
NEW
LANCÔME
GÉNIFIQUE YEUX
ACTIVATEUR DE JEUNESSE
YOUTH ACTIVATING EYE CONCENTRATE
蝴蝶网
hudie.com
慧美网
vimee.net

美しい男×未知なる才能

「何も変わってないですよ」照れくさそうに、この男は言う。それでも、どこか変わったように見えた。初めて映画に挑戦した。それも主演で。その経験が赤西仁を大きくしたようだった。

撮影／小川カズ　スタイリスト／野友健二　ヘア＆メイク／豊福浩一　取材・文／大内弓子　デザイン／スタジオ ギブ　撮影協力／イーズ

スペシャルインタビュー

赤西 仁

Jin Akanishi

蝴蝶网
hudie.com
慧美网
vimee.net

蝴蝶网
hudie.com

楽しいことを続けていきたいだけ

慧美网
vimee.net

現場で生まれるものを大事に作りたかった

写真を撮られていることも、カメラの周りでスタッフが見つめていることも、まるで意識にないように見える。赤西仁のふるまいは、それぐらいにナチュラルだ。

「自分がどういうイメージで見られてるかとか、普段からあまり気にしてないんですよね。そもそも、どんなイメージを持たれてるのか自分でもわからないし、こんなイメージでいきたいっていうものもないですし。そのときそのときで、自分がやりたいことを、やりたいようにやってるだけなんです」

『BANDAGE バンデイジ』という作品で果たした『映画初主演』という肩書にも、だから、まったく気負いがない。スクリーンに映ることさえ初めてだというのに、そこには、実に自然な演技を見せる彼がいる。

「スクリーンの自分を見るのが恥ずかしかった」

「自分がスクリーンに映ってるのは、なんか恥ずかしかったですけどね(笑)。でも、映画とか主演とかっていうのは、とくに意識してなかったです。アドリブもやりましたね、ところどころ。もちろん台本の流れは把握してやってるんですけど、書かれていることを忠実にやるっていうよりは、現場で生まれてくるものを大事にして作っていきたかったというか。それはこの映画に限らずです。そのときの感覚とか気持ちを大切にしたいっていうのは、いつも思ってることですね」

映画でもドラマでもバラエティーでもコンサートでも、彼が見せているのはリアルな赤西仁である。

リアルにあり得る話。うまくできた映画です

彼が今回の映画で演じているのは、LANDS（ランズ）というバンドのボーカル、ナツ。バンドがメジャーシーンへと躍り出るなか、さまざまな問題に直面していくことになる。メンバーとの友情や確執。バンドにかかわっていく女子高生とのすれ違う恋。そして、といった大人たちの思いに振り回されてしまうことも。

同じく表現することを仕事にしている赤西には、無関係ではいられないストーリーだ。

「リアリティーのある話だと思いましたね。みんなで好きな音楽を始めるんだけど、若さゆえにバンド内の人間関係がうまくいかなく

「やりたいことをやるには自分が引くことも必要」

意見がぶつかるっていうのもあり得る。うまくできた話だなって思いました(笑)。ただ、そこでどうするかっていうのが、ナツくんと僕とでは違いましたね。

ナツくんっていうのは、自分の意見を言わないし、そこまでこだわるものを持ってない自分を、もどかしく感じたりするんです。でも、僕は基本、好きなことがやれないと無理な人なんで(笑)、自分の思いにこだわりたいし、言いたいこと言うんです。状況にもよりますけどね。これ以上意見を通すと面倒くさいことになりそうだなと思ったら(笑)、スッと引いて別の方法を考える。結局、無理やり押し通すばっかりでもダメだと思うんです。自分がやりたいことをやっていくためには」

いつでもまっすぐ。しかもやわらかく伸びていこうとしている。

hudie.com
vimee.net

監督に刺激されて映画を撮りたくなった

初めて挑んだ映画から得たものはたくさんある。なかでも、監督の小林武史には刺激を受けた。Mr.ChildrenやMy Little Loverなどの音楽プロデューサーとして知られる彼がフィクションの映画監督を務めるのはこれが初めて。その発想は新鮮だったらしい。

「感性の豊かな人でしたね。出てくる言葉とか表現もいちいち独特で(笑)。しかも、ストーリーものを撮るのが初めてでこれだけのことができるなんて。そういう姿を目の当たりにすると、自分も挑戦したくなりますよね。うん、映画を撮ってみたいです。小林武史を超えてみたいです！(笑)」

もともとクリエイティブ志向は強い。'09年のコンサートのソロコーナーでは、クリスタル・ケイとのコラボを企画。テレビでは見られないような、ダンサブルでソウルフルなアーティスト魂を披露した。

「自己満足に過ぎなくてもものを作るのは楽しい！」

「ものを作ることは楽しいし好きですね。作ってる間は面倒くさいことばかりなんだけど(笑)、出来上がったときの達成感がやっぱり気持ちよくて。だから、自己満足に過ぎないかもしれないけど、ただこの楽しいことをずっと続けていけたらと思ったけなんですよね。今後も変わらずマイペースで」

こんな控えめな言い方しかできないのは、たぶん照れくさいから。でも、赤西仁のなかには間違いなく、未知なる才能があふれている。

「ありがとうございます。頑張ります(笑)」

最後にそっとはにかむ。その美しい表情に豊かな未来が浮かんだ。

Jin Akanishi

あかにし・じん　1984年7月4日、東京都生まれ。'0
年よりKAT-TUNのメンバーとなり、'06年「Real Face
でCDデビュー。'09年は東京ドーム10日間公演という
上初のライブを成功させた。役者としても「ごくせん
「anego」「有閑倶楽部」などの話題のドラマでクール
演技を見せて注目の存在に。2010年1月16日公開の
画「BANDAGE」で、映画初主演を果たした。

蝴蝶网
hudie.com
慧美网
vimee.net

深まる環境ダメージ。
エスティ ローダーだから追求できる
美容液の新しい可能性があります。

蝴蝶网
hudie.com

New. Advanced Night Repair

新 アドバンス ナイト リペア

変わらない美しさへ。次世代美容液 誕生。

私たちの最高の処方がさらに進化。

美容液を通して長年変わらない美しさを届けてきた
「アドバンス ナイト リペア」。エスティ ローダーの25年にわたる研究から
生まれたクロノラックス™ テクノロジー*で、新たな道を切り開きます。

すべての女性のための美容液。

紫外線、タバコの煙、大気汚染など、悪化する肌環境と多様なストレスと
日々闘う、いまを生きる肌に。新 アドバンス ナイト リペアは、
毎日お使いいただくことで、乾燥など環境によるダメージから肌を守り、
ハリとうるおいを与えます。若々しく健康的な肌へ。
その一歩をサポートします。

それは、未来のテクノロジー。いま、あなたの肌に。

新製品

アドバンス ナイト リペア SR コンプレックス
30mL 8,000円（税込 8,400円）／50mL 12,500円（税込 13,125円）

その実感をあなたの肌で。いますぐサンプルでお確かめください。
お近くの有名百貨店エスティ ローダー コーナーに、ぜひ、お立ち寄りください。
数に限りがございますので、品切れの際はご了承ください。
*アミノ酸の一種が配合されたテクノロジー

新 アドバンス ナイト リペアのキャンペーン情報はこちら
オフィシャルサイト ► esteelauder.co.jp/anr/
モバイルサイト ► estee.jp/anr/

慧美网
vimeo.net

ESTEE LAUDER

お近くの有名百貨店エスティ ローダー コーナーへ。お問い合わせはTEL03-5251-3386まで。表示価格は希望小売価格です。

蝴蝶网
hudie.com
esteelauder.co.jp © 2009 Estée Lauder Inc.
ESTĒE LAUDER
ESTĒE LAUDER
Advanced
Night Repair
Synchronized
Recovery Complex
Complexe de réparation
synchronisée
慧美网
vimee.net

蝴蝶网
hudie.com

#1 いつもの化粧水のあとに、エスティ ローダーの美容液をつけてみる。

いまの肌に差をつけたいひとの“選択”。

年齢により肌が変化することは、誰もが知っています。でも実は、肌のすこやかさは環境によっても左右されるのです。それは、美しい肌へのサイエンスを追求しつづけるエスティ ローダーの研究でも明らか。大気の汚染や紫外線、エアコンによる乾燥などでいじめられっぱなしの肌は、いつものスキンケアだけでは 軌道修正できないところまできているということも。早めのサインを発見したら、美容液を選ぶのもいいでしょう。

まず、エスティ ローダーのカウンターで、自分にぴったりの美容液を試してみては？
その濃縮された成分が、肌に届いた瞬間、あなたは“何か”を感じるはず。
肌はもっと、もっと、キレイになれるのですから。

新製品 アドバンス ナイト リペア SR コンプレックス　30mL 8,000円(税込 8,400円)／50mL 12,500円(税込13,125円)
パーフェクショニスト［CP+］AWリフト　30mL 9,500円(税込 9,975円)／50mL 14,000円(税込 14,700円)
イデアリスト ポア　30mL 7,000円(税込 7,350円)／50mL 11,000円(税込 11,550円)

慧美网
vimee.net

ESTEE LAUDER

お近くの有名百貨店エスティ ローダー コーナーへ。お問い合わせはTEL03-5251-3386まで。表示価格は希望小売価格です。

蝴蝶网
hudie.com

esteelauder.co.jp © 2009 Estée Lauder Inc.

ハリ・弾力

ふっくら、なめらかな肌へ。

パーフェクショニスト [CP+] AWリフト

目に見えるさまざまな陰や
キメの落ち込みを、角質層からの
うるおいで支えます。

環境ダメージ

みずみずしく、ハリのある肌へ。

アドバンス ナイト リペア SR コンプレックス

紫外線などによるダメージで
疲れた肌に、水分を補給し
肌の自然なメカニズムを助けます。

くすみ・毛穴

すべすべ、透明感のある肌へ。

イデアリスト ポア

くすみの原因のひとつ
肌表面の角質をケアし
毛穴を引きしめて、目立たなくします。

慧美网
vimee.net

“女のコには、いっぱい服が必要なの。
全身まるごと着替えたら、
新しいパワーが湧いてくるでしょ”

Interview 1

（右から）パフスリーブや、ラッフル、ティアードなど、女のコディテール満載の一枚。シックなマロンカラー＆ぼかしドットでぐっと大人に。ワンピース¥8925、ボディラインがキレイに見える、スタイル美人ワンピ。冬の白は女のコの可愛らしさを最大限に引き出してくれそう。ワンピース¥8925、ラメ入りボーダーがキュートなフレンチカジュアルスタイルに。ワンピース¥8925／トランテアン ソン ドゥ モード（ヒロタ）

『トランテアン ソン ドゥ モード』
ディレクター、
スタイリスト
風間ゆみえさん

人気スタイリストとして活躍するかたわら、『トランテアン ソン ドゥ モード』ほか、ブランドのディレクションも手がける。フォトエッセイ『LIKE A PRETTY WOMAN』（スタイライフ）も絶賛発売中！

女のコの服っていっぱいあるけど、それはそれだけ必要だからあると思うの。女のコはホルモンや感情に左右されやすいから、いろんな服を着ることで、一生懸命心のバランスを取ってるんだと思うんだよね。カラフルなワンピースは顔色をよく見せてくれるし、いいジャケットは大人としての自信をくれる。コンプレックスまで解消する服の力ってすごいと思うんだ。

私が『トランテアン ソン ドゥ モード』をディレクションするときに考えるのも、女のコたちの毎日を少しでも楽しくするそんな服を作ろうっていうこと。だから、体型をキレイに見せるデザインにこだわったり、重ね着したときジャマにならないディテールを計算したり。低価格に抑えているのも、トータルで買って思いっ切りおしゃれを楽しんでほしいから。ちょっとずつアイテムを増やしていくのも楽しいけど、やっぱり全身着替えたら、気分ってまるごと変わるじゃない？ その瞬間の"あ、あたしイケてるかも"っていう自信が、本人の魅力を高めて、その先のキレイを作る土台になる。だから、私の服はぜひトータルでチャレンジしてほしいな。そこにはきっと、新しいおしゃれの発見があると思うから。

それに、安いモノなら、ちょっとくらい失敗してもいいじゃない？ 何かを上手になるには、失敗を恐れちゃ絶対ダメ。高くても安くても、自分が笑顔になれる服がなんといってもいちばんゴージャス！ 私の服をキッカケに、みんながハッピーな毎日を過ごせたら嬉し…

賢く！ 可愛く！「おしゃれリッチ」時代の幕開け！

身"高いもの"で揃えること、イコールおしゃれじゃない。まずは、おしゃれの達人たちが今どきロープラ服の魅力と活用法をたっぷり伝授します。

れリッチ」服

でも今季は、ロープライスでも高
毎日の着こなしをブラッシュアップ♥

取材・文／小川聖子　デザイン／JUPE design

ALL ¥8000台以下！

イラストレーター
おおたうにさん

女のコのリアル目線で描いた、おしゃれでキュートなイラストやメッセージが大人気。著書に、『うにっき』（幻冬舎）、『乙女の教科書』（メディアファクトリー）などがある。公式サイトは、www.babygirl.jp/

Interview 3

“たとえ3000円のモノでも
真剣に選ぶクセをつければ、
センスは確実に磨かれます！”

ひと昔前までは安いモノって古着とかギャル服とか、限られたテイストのものしかなかったけど、最近はあらゆるテイストのお洋服が揃っていますし、気になるけれど二の足を踏んでいた未知のおしゃれにも挑戦できるから、センスもどんどん磨かれると思います。ただ、気をつけたいのは、安いからといってよく見ないでモノを買うこと。たとえ3000円のアイテムでも、素材や作りをしっかり見極めて、心から気に入ったものしか買わないと、本当のおしゃれ力は身につかないと思うんです。簡単に手に入るぶん、自分のイメージやこだわりを大切に、賢く[illegible]物をしていきたいですね！

イセタン ガール バイヤー
細江光範さん

伊勢丹新宿店本館で、婦人服、ジーンズなどを担当したのち、イセタン ガールのバイヤーに。今後は、エコ関連やメッセージ性のある商品など、より消費者の共感を得られるアイテム展開を目指したいとやる気。

Interview 2

“ただ安いだけじゃない、
期待されるあらゆるバロメーターに
ヒットする商品をラインナップ”

10代からさまざまなファッションに触れ、目の肥えている[illegible]の若い女性たちは、たとえば"[illegible]"のような、ひとつの価値し[illegible]い商品には魅力を感じません。価格以外に、トレンド、品質、[illegible]価値、その商品が持つ背景やストーリーなど、さまざまな"共感ポイント"にヒットして、はじめて[illegible]は手を伸ばす。不景気と言われる時代だからこそ、本当に満足[illegible]だけを買いたいという気持ちは、高くても安くても同じなのでは？ だから私たちも、低価格だけにとらわれず、内容まで真剣に吟味した商品をラインナップしています。一点一点こだわるのは大変ですが、手軽な値段でも感動のある商品を届けるのが百貨店の使命だと思っているので、手は抜きません（笑）。

意美网 vimee.net
蝴蝶网 hudie.com

Part 1

日本発ファストブランドの底チカラ!!

話題沸騰ショップの「即買い♥リスト」

みっこ×フリーズ マート

まどか×コレクトポイント

Special

withモデルズがチェック!

もこファー・ニーハイ・派手ワンピ

「おしゃれリッチ」な冬アイテム!

絵里香がキープ!
H&Mの花柄スカート

由実がキープ!
カーライフのニットコート

みっこがキープ!
GREEDのニーハイブーツ

コーデ&着まわし自由自在!

明日着る「おしゃ

みんなの声をまとめると……

「おしゃれリッチ」服って、こんな服!

- ロープライスで 高見え、きちんと見え する服
- 今季の トレンド をおさえた服
- 品質 や 着まわし力 などが吟味されている服
- 自分のこだわりが反映された ハッピー気分 になれる服

おしゃれ熱は日ごとに高まるけれど、出費の重なるこの季節は "お財布と相談" が必要不可欠。
見えする優秀アイテムが目白押し。そんなお財布に優しい "おしゃれリッチ" 服を賢く使って、

Part 4

ALL ¥6000台以下

「靴・ブーツ&バッグ」最終買い!

¥3990

¥5145

Part 3

¥7990

ユニクロのチェックダウン

毎日着たい冬服こそ

¥8000台以下で買っちゃえ!

Total ¥19538

Part

スタイリスト競演!

全身¥10000台以下「おしゃれリッチ」な鉄板コーデ!

Total ¥1973

慧美网 vimee.net

日本発ファストブランドの底ヂカラ!!

ップの「即買い♥リスト」

日本発信ブランドだって負けちゃいません!!　即、旬顔になれる「おしゃれリッチ」の代表アイテムを、今話題の2大ショップからお届け!

●商品のお問い合わせ先は、P320

ル／矢野未希子、阪井まどか　取材・文／長村綾子　デザイン／JUPE design

マート　おしゃれリッチ7days

フリーズ マートClose-UP!
人気のセレクトショップ、フリーズショップからナチュラル&健康的なLAファッションをグッドプライスで提供するセレクトストアが誕生♥

人に見える服がズラリと並ぶフリーズ マート。どれも驚き価格だから、
るアイテムも"ついで買い"できちゃいます♪

スパンコールはポイント使いで"ほど華"が正解

●スパンコールアイテムはこなれ感のあるジージャンを合わせてバランスよく。ジージャン¥6930／チクル、ワンピース¥6090、ブーティ¥5985／フリーズ マート インターナショナル、マフラー¥4515、バッグ¥5985／バニティー バイ フリーズ（フリーズ マート 自由が丘店）　タイツ¥1260／レリッシュ（アツギ）

ざっくりした編み地で遊び心をトッピング!

C冬らしいざっくりニットで、女っぽさとリラックス感を同時にゲット。ブラウス¥5985／フリーズ マート、カーディガン¥6930／フリージア バイ フリーズ マート、デニム¥5985／チクル、ネックレス¥1995、3連カチューシャ¥1575、ロングブーツ¥9975／バニティー バイ フリーズ（フリーズ マート 自由が丘店）

コンパクトなシルエットが女らしさを演出

B甘いワンピコーデにカジュアルな抜けをつくって、おしゃれ度UP！ ブルゾン¥7980／フリーズ マート、Tシャツ¥5775／チェイサー、ベルトつきワンピース¥5985／フリージア バイ フリーズ マート、ブーティ¥6930、バッグ¥4935、3連ブレスレット¥1995／フリーズ マート インターナショナル（フリーズ マート 自由が丘店）　タイツ¥1260／レリッシュ（アツギ）

腰シェイプ&細身タイプでスタイルUP!

Aスタイル美人になれるロング丈でカッコよく。ジャケット¥7980、キュロット¥4935／フリーズ マート、Tシャツ¥4935／ダーティー ハリウッド、ネックレス¥1995／フリーズ マート インターナショナル、ブーツ¥8925、バッグ¥7980／バニティー バイ フリーズ（フリーズ マート 自由が丘店）　タイツ¥840／ミラキャラット（アツギ）

vimee.net

バッグに入れて持ち歩きたいキュートな相棒!

06パッケージ&フルーツの香りがステキ。リップバーム各¥1260／フリーズ マート インターナショナル、07チャームとしても活躍。ミラー¥1365、08大好きなクマさんがキラキラに！ ストラップ¥…45／バニティー バイ フリーズ（フリーズ マート 自由が丘店）

いい香りに囲まれて毎日がハッピー♪

03、04キャンディみたいな甘～い香り♥ キャンドル各¥1995／フリーズ マート インターナショナル、05インテリアにも可愛い。ポプリ¥2100／バニティー バイ フリーズ（フリーズ マート 自由が丘店）

キュートな雑貨も大充実!!

えっ本物!?プレゼントに♥なスイーツ風タオル

ハンドタオルがお…／フリーズ マート インターナショナル（フリーズ マート 自由が丘店）

hudie.com

明日着る「おしゃれリッチ」服 Part 1

フリーズ マート コレクトポイント
話題沸騰ショ

海外からファストブランドが上陸し、安くて可愛いアイテムが手に入るようになった昨今

撮影／スマイル(ピースモンキー、モデル)、恩田亮一(静物)　スタイリスト／菊地恭子　ヘア＆メイク／木部明美(ピースモンキー

day 7

ウールライダースで華カジガールに！

¥7980

¥6930

G

人気No.1は
[illegible]
ウールライダース

Gジャケットより温かく、コートより手軽なウールのライダースは高い活躍頻度をお約束。ライダース¥7980、ブーティ¥6930／フリーズ マート インターナショナル、ワンピース(ベルトつき)¥6930／フリーズ マート、ネックレス¥3990、バッグ¥5985／バニティー バイ フリーズ(フリーズ マート 自由が丘店)　レギンス¥1470／靴下屋(タビオ)

day 6

ノーカラージャケットでキリッと知的ガールに！

¥6930

F

これ一枚で旬のレディ顔に即スイッチ☆

Fラメツイードにノーカラー、と旬が凝縮された一枚はシンプルな白シャツコーデと好相性。ジャケット¥6930、シャツ¥3990／フリーズ マート、デニム¥10290／ブランク、メガネ¥2940、クラッチ¥3990／バニティー バイ フリーズ、靴¥3465／フリーズ マート インターナショナル(フリーズ マート 自由が丘店)

day 5

ロゴ入りニットワンピで休日のHAPPYカジュアル！

E

¥5985

チェックワンピをインしてグッドガール風に

Eビッグロゴで大人の遊びを上手に味つけ。ワンピース¥5985／フリージア バイ フリーズ マート、シャツワンピース¥14910／フリー ピープル、帽子¥4410／バニティー バイ フリーズ、バッグ¥3990、ブーツ¥6930／フリーズ マート インターナショナル(フリーズ マート 自由が丘店)　タイツ¥3675／靴下屋(タビオ)

day 4

スパンコールワンピでちょいロックガールに！

みっこ×フリーズ

流行感度の高いwithガールズ集合!　おしゃれでスタイル
小物やペットグッズなど、ライフスタイルを全方位から楽し

ペットグッズもたくさん

10

09

11

ワンちゃんだって毎日おしゃれにね!

09首輪¥3150(Mサイズ)、1
¥3990(Mサイズ)、11首輪
(Mサイズ)／バニティー バ
ーズ(フリーズ マート 自由

Shop Info

◯お問い合わせ先：
フリーズ マート 自由が丘店
☎03-3723-4551
http//www.frees-mart.com

蝴蝶网 hudie.com
慧美网 vmee.net

部会派
ダウンも
可愛い
価格で欲しい!

[illegible]印象のダウンも、[illegible]にはおれるベスト[illegible]、ショート丈や細身シ[illegible]エットなど、大人仕上げの[illegible]のが、揃ってブレイク中!

¥7245

[illegible]裏地は黒ボアのリ[illegible]ーシブルタイプ。ダ[illegible]ン¥7245／ローリーファーム(ポイント)

04パープル×ネイビーのリバーシブル、ダウン¥7245／ローリーズファーム(ポイント)

Bダウンベスト×ふわモコラメニットでキュートなスポーツMIXスタイルに! ダウンベスト¥9870／トランスコンチネンツ、ニット¥6195／ヘザー(ポイント)

クトポイント おしゃれクルーズ7

コレクトポイント Close-UP!

ローリーズファーム、アパートバイローリーズ、ヘザーなど、7つの大人カジュアル系ブランドを可愛い価格で集めた大型複合店が原宿に誕生。

のあるガーリーアイテムに、トレンドを取り入れたさじ加減は絶妙。
ドからなる厳選ショップだから、パワーアイテムにいっぺんに出合えます!!

08ペールトーンで優しげに。帽子¥5040、**09**雪の結晶柄が冬らしさ満点。帽子¥5040／トランスコンチネンツ(ポイント)

ノルディック柄×ベリー色、この可愛さに一目惚れ♥

[illegible]シックカラーのワンピにさらりと巻くだけで、一気におしゃれのテ[illegible]ョンアップ♪ マフ[illegible]¥5880／トランスコ[illegible]ネンツ[illegible]ワンピース¥9345／アパートバイローリーズ(ポイント)タイツ¥1365／レリッシュ(アツギ)

気になる♥ 3

アーガイルが 冬のマンネリの救世主!

アーガイル柄は、きちんと感とカジュアルを両立できるのが魅力。冬のトラッド柄を投入すれば、シンプルコーデにリズムがつくはず!

旬の英国風スタイルで好感度もグ～ンとアップ!

Cまじめになりがちなブラウス×アーガイルカーデを、ボーイズデニムで着崩して、こなれた印象に。カーディガン¥4095、ブラウス¥3990、デニム¥6195／ローリーズファーム、靴¥5145／ヘザー(ポイント)

06優しげ[illegible]で顔まわりをパッと明るく。ニット¥514[illegible]／ヘザー(ポイント)

07ゆっ[illegible]サイ[illegible]に貢献。ニット¥5145／ヘザー(ポイント)

05細身シルエットで大人っぽく。カーディガン¥5145／アパートバイローリーズ(ポイント)

気になる♥ 1

デザインで遊ぶ 黒ワンピが いっぱい!

今季の流行色は、断然ブラック! ゆったりシルエットにレース柄やスタッズなど、旬のディテールを取り入れた、ゆるかわワンピが充実♪

さりげないレースで大人の可愛さを引き出して

Aすそのレースプリントがシンプルワンピを上品な華ありスタイルに格上げ。フリンジバッグと編み上げブーツでカジュアルなヌケを。ワンピース¥5145、バッグ¥5145／ローリーズファーム、ティペット¥7140／ジーナシス、ブーツ¥9345／ヘザー(ポイント) タイツ¥1260／レリッシュ(アツギ)

01ベロア地と胸元タックがレディ。ワンピース¥8295／アパートバイローリーズ(ポイント)

02丸と四角が交互に並んだ小ぶりスタッズが上品。ワンピース¥7245／ヘザー(ポイント)

vimeee.net
nudie.com

まどか×コレ
"コレ気になる♥"

今話題の"ナチュかわ"ガールになりたいならココ！ リラックス
ローリーズファーム、アパートバイローリーズなど、大人気7ブラ

気になる♥ 4

冬はアニマルであかぬけたい！

敬遠されがちなアニマル柄も、今季はモノトーンや柔らか素材など上品アイテムにリニューアル！ コーデ次第でレディにもガーリーにもなれちゃう♪

F モノトーンのアニマルで上品な華やかさをゲット☆

¥5145

Fシンプルなデニムスタイルが、ぐっと今季らしく洗練された印象に。カーディガン¥5145、ブラウス¥3990、デニム¥6195／ローリーズファーム、ブーティ¥7980／ヘザー（ポイント）

E 優しげな冬スタイルにスパイシーな魅力をひとさじ

¥3045

Eインパクト小物を加えるだけで華やかさ急上昇。ストール¥3045、スカート¥5145／ヘザー、ニット¥5145／ジーナシス／ローリーズファーム、ブーツ¥24150／アパートバイローリーズ（ポイント） タイツ¥840／レリッシュ(アツギ)

D 主張のある柄だから、柔らか素材で甘さキープ

¥6930

Dレディなジャケットを合わせて、甘辛ミックスに挑戦。スカート¥6930、ジャケット¥5040／トランスコンチネンツ、カットソー¥2940、ニーハイブーツ¥9975／ヘザー、バッグ¥6195／アパートバイローリーズ（ポイント） タイツ¥1260／レリッシュ(アツギ)

気になる♥ 6

カラフルルームウエア揃ってます！

おうちの中だってあったか可愛く過ごしたい。そんな女のコの想いもこのショップで叶っちゃう。美味しそうなシャーベットカラーが充実。

10 ¥5040

11 ¥5040

12 ¥3990

10ふわモコの手触りが最高に気持ちいい♪ ざっくりとはおればキュートさ満点。パーカ¥5040、**11**ミックスニットが可愛いベアトップタイプ。ワンピース¥5040、**12**Tシャツ感覚でさらっと着こなせます。ワンピース¥3990／トランスコンチネンツ（ポイント）

G ¥5880

気になる♥ 5

今、小物買うならYes! ノルディック柄！

見逃せない新トレンドのノルディック柄は、小物で取り入れるのが大人の選択。シンプル服にキッチュな遊びを取り入れて、おしゃれをアップデート！

H 優しげに見えるマロンカラーで新しい魅力を発見

¥6720

H ライダースジャケットで最近の ナ ル ーのおか ブルゾン¥6720／ローリーズファーム、ニット¥ ／ジーナシス、ネックレス¥2625／アパートバイローリーズ、スカート¥5145、バッグ¥5145、ブーティ¥9870／ヘザー（ポイント） レギンス¥1680／靴下屋（タビオ）

13

14

13こっくりしたパープルがおしゃれ。ジャケット¥8295／アパートバイローリーズ、**14**肌なじみのいい素材も嬉しい。ブルゾン¥6720／ジーナシス（ポイント）

気になる♥ 7

2枚目レザー風ブルゾンは色で冒険！

スカートコーデもワンピコーデも、今したい格好にはレザー風ブルゾンが必須!! この なら、黒以外の冴えるカラーで 冒険にトライできちゃいそう!?

Shop Info

○お問い合わせ先：
ポイントカスタマーサービス
0120-601-162
http://www.point.co.jp

蝴蝶网 hudie.com
vimee.net

v慧美网
vimee.net
蝴蝶网
hudie.com

艶めき輝いて、肌が主役。

蝴蝶网 hudie.com
慧美网 vimee.net

au by KDDI
チャレンジの先に、新たなバリューを
Create it!
STYLE
×
SLIDE!
詳しくは auハッピー? で検索。
v慧美网
vimee.net
蝴蝶网
hudie.com

もこファー、ニーハイ、派手ワンピ……
モデルトレンドをプチプラでGETせよ!

withモデルズがキープ!「リッチ」な冬アイテム!

withモデルズの注目キーワードのおしゃれリッチなおしゃれを楽しんで!

※文中の( )内の数字は、編集部計測のバッグ(縦×横×マチ)、靴のヒールの高さで単位はcmです。

撮影／桑嶋まこと(M CREW、モデル)、武藤誠(静物)　スタイリスト／山口沙織(モーブ)　ヘア&メイク／KITA(Nord)、池下れい(asiaAOYAMA、ちなみ分)　モデル／菅原沙樹、阪井まどか　取材・文／植木麻利子　デザイン／jupe design

ロングニットはお約束!

withモデルズ9人中4人がキープ!

02 ¥9975

01 ¥9975

03 ¥4494

01すっきり感を求めるならUネックを! ニット¥9975／レイ ビームス(ビームス銀座)　**02**ボーダーはラメ混で最旬に。ニット¥9975／トランテアン ソン ドゥ モード　**03**ニット¥4494／イーハイフンワールドギャラリー(イーハイフンワールドギャラリー原宿)

チェックシャツを甘く着こなす!

“チェック柄はメニットカーデで“かわいい”をひとさじ

A ¥6993

Aシャツワンピース¥6993／オゾック　カーディガン¥6930／フリージア バイ フリーズマート(フリーズ マート 自由が丘店)　ネックレス¥5480／ディグレース(ビー・エックス)　タイツ¥2625／17℃(17℃ バイ ブロンドール ルミネ北千住店)　リュック¥7875／イーストパーク(ムラサキスポーツ渋谷スペイン坂店)　靴¥9345／ヘザー(ポイント)

やっぱり大好きファーアイテム♥

はおりものと小物に人気集中!

07 ¥4935

06 ¥5460

08 各¥4200

09 ¥9870

06リッチ見せができる! バッグ(15×26×6)¥5460／ヘザー(ポイント)
07モデル人気急上昇中のベストも冬はファーがイチオシ! ベスト¥4935／プーラフリーム　**08**バッグもケータイもポーチもポンポンチャームでおしゃれにシフト♪　チャーム各¥4200／コンピレーション(ビームス銀座)
09コーデのハズシ役に大活躍。ブーティ(8)¥9870／ヘザー(ポイント)

カジュアルバッグの新星☆リュックに注目!

撮影現場でも多数目撃!

04 ¥20475

05 ¥7140

04まず欲しいガーリーピンク☆リュック(44.5×31.5×16)¥20475／ポーター(吉田)　**05**上品ゴールドも狙い目。リュック(42×32×13)¥7140／アウトドア(東急ハンズ渋谷店)

●商品のお問い合わせ先は、P320

蝴蝶网 hudie.com
vimee.net

一番ホットなファーで女らしさをアピール!

明日着る「おしゃれリッチ」服 Special

おしゃれリッ

おしゃれアイコンのモデルたちがこの冬にキープしたアイテムを密着リポート！ 今回は、
アイテムも一気にご紹介☆　この冬のブームをプチプラで手に入れて、思いっきりお

コートはショート丈に決まり!

B

¥14490

Bボリュームのあるボトムがトレンドの今季は、バランスのとりやすいショートコートがベスト♪ コート¥14490／プロポーションボディドレッシング　Tシャツ¥4935／ダーティー ハリウッド(フリーズ マート 自由が丘店) デニム¥8190／ジャイロ　帽子¥3990／VIS　ネックレス¥4860／ジューシーロック　靴¥5985　ロディスポット

10

¥3045

11

¥5250

12

¥8925

13

¥7245

今こそ取り入れたいレオパード

コーデのスパイスにしたい!との声多数

10ハンサム顔になれるファー素材。帽子¥3045／Re＊(トリニティアーツ)　**11**スパイス役に。バッグ(16×22×11)¥5250／ユニック バー ヴェールシ…ンス　**12**丸いフォルムのパンプスなら、レオパードでも女のコらしい印象。靴(10.5)¥8925／トランジ…アン ソン … モード　**13**…のリボンクラッチ型バッグ¥7245(11×24)／Re＊(トリニティアーツ)

ワンピはちょい派手がかわいい!

withモデルズ9人中5人がキープ!

16

¥8295

17

¥6930

18

¥6090

16サテン生地が華やか。ワンピース¥8295／Re＊(トリニティアーツ)　**17**首元にレースのような装ポイントが。ワンピース¥6930／フリーズ マート 自由が丘店　**18**×ファー小物でパーティにお出かけしたいというモデルの声が多数。ワンピース¥6090／ハニーバンチ(ハニーバンチ 心斎橋OPA店)

足元はニーハイがオシャレ!

モデルの私服での着用率高し!

15 ¥12600

14 ¥12600

14折り返し部分がキ…ィングのフェミニンな…イン。黒スエードブー…ブーツ(8.5)… **15**…

唯美网 vimee.net
蝴蝶 hudie.com

おしゃれリッチなトレンド丸わかり! withモデルズの冬のキープアイテムはコレ!

今冬のキーワードは?

みっこ

由実

© 恩田亮一

沙樹

© 桑嶋まこと

絵里香

© 恩田亮一

コート

GREEDのライダース
ボリューミーなファーに♥ 辛くなりすぎないでしょ?
ライダース¥787… グリード インターナショナル(グリード)
由実もKeep!

カーライフのニットコート
着心地もいいし、動きやすいからニットコート大好き。
ニットコート¥27300/ミユ(カーライフ中目黒店)

richのモッズコート
モッズ+ファーの組み合わせが甘さ的にちょうどいい!
モッズコート¥60900/rich(arl.)

フリーズショップのムートンコート
大人なノーカラーは2枚目のムートンコートに♪

アミリスのファーダッフル
ファーのダッフルって珍しくてかわいいでしょ!?
ムートンコート¥58800/フリーズ フレーズ(フリーズショップ) ダッフルコート¥45150/アミリス

カーデ&トップス

フリーズショップのカーデ
裏地がブルーなのがツボ! 一年中使いたいな。
赤とグレーの組み合わせがカワイイ! ボーダー大好き!

H&Mのチェックシャツ
シャツ¥3490/H & M(H & M ヘネス・アンド・マウリッツ ジャパン) カーディガン¥… /フリーズショップ

フォーエバー21のノースリニット
フリルつきの甘ニットも私はモノトーンで辛口にしたい。

フリーズマートのカットソー
袖口のスタッズがポイント。ちょっぴり辛口で◎。
カットソー¥4935/フリージア バイ フリーズマート(フリーズ マート 自由が丘店) ニット¥2480/フォーエバー21

デイシーのチェックシャツ
チェック大好き! ジャケットの下に重ね着したいな!

チュウチュのファーベスト
今年はレイヤードが気分だからいろいろ使えそう!
ファーベスト¥19950/チュウチュ マルイJAM渋谷店 チェックシャツ¥15750/デイシー(デイシー代官山店)

バナーバレットのくた白シャツ
×ボーイフレンドデニムで、ゆるっと着こなしたいな
シャツ¥14700/バナーバレット(ブティック トレイズ)

ボトム

フリーズショップのボーイズデニム
ワッペンつきで他のデニムとひと味違っておしゃれ!
デニム¥14490/フリーズ フレーズ(フリーズショップ)

クローゼットのデニム
10本以上あるけど、ケミカルデニムは持ってないから!
セレブも愛用。デニム¥22800/JET(ザ クローゼット代官山店)
里海もKeep!

H&Mの花柄スカート
ボトムは派手でもOK! 柄モノは大好きです♥
スカート¥3990/H & M(H & M ヘネス・アンド・マウリッツ・ジャパン)

ワンピ

richのチェックワンピ&フリルワンピ
2枚とも色と柄がツボ。この冬はチェックに注目です!
フリルワンピ¥16800、チェックワンピ¥23100/rich(arl.)

バナーバレットのニットワンピ
黒の中折れ帽と一緒に着て、かっこよく決めたいな。
ワンピース¥18900/バナーバレット(ブティックトレイズ)

TOP SHOPのタンクワンピ
タイツ+ブーティで女っぽく着たいな。
チュニックワンピース¥7350/TOPSHOP

ハニーバンチのキラキラワンピ
ぎっしりスパンコールが詰まって今年っぽくて好み。

ハッピーファクトリーのニットワンピ
ニットワンピは冬の鉄板アイテムだから見逃せない!
ワンピース¥9345/ハニーバンチ(ハニーバンチ 心斎橋OPA店) ワンピース¥11340/ハッピーファクトリー(ラブ ガールズ マーケット原宿表参道店)

小物

ブロンディーのニーハイ
紺のスエードっていうのがレアで◎。ガンガン履けそう。
ブーツ(6.5)¥29400/ディア レイラ バイ ブロンディー(ブロンディー渋谷店) ネックレス¥15750/m~Miko Yano original design~(アイクリーク)

みっこプロデュースのネックレス
リーズナブルでどんな服にも合うように作りました♥

ZARAのニーハイ
いつもショート丈が多いから、今年はロングが欲しい!

フリーズマートの中折れ帽
かぶるだけでおしゃれに見えるから帽子は外せない!
帽子¥6300/クリスティーズ(フリーズ マート 自由が丘店) ブーツ(1)¥11900/ZARA(ZARA JAPAN)

フォーエバー21のエナメルパンプス
ベージュの靴って服を選ばないから便利なんです!
靴(12) ¥2680/フォーエバー21

LA☆CELEBのフラットシューズ
リボンとスタッズの甘辛コンビにひと目ぼれ♥

ハニーバンチのレオパードバッグ
柄がとにかくかわいい! アクセント小物にしたい。
バッグ(22×30×13) ¥6090/ハニーバンチ 心斎橋OPA店 靴(0.5) ¥14700/ジェフリーキャンベル(LA☆CELEB)

あなたのHIGH&LOWコーデ見せてください!

HIGHは…小物・靴に限ります! 基本色以外は色がかぶらないようにします。
LOWは…季節的に着られる期間が短い服は安いものが多いかな。
LOW ・ファーベスト H&Mで約¥10000
・ブラウス NINEで約¥20000
・ショートパンツ アバクロで約¥10000
HIGH ・バッグ バレンシアガで約20万円
・ブーツ NINEで約¥30000

HIGHは…使えば使うほど味が出て素敵になりそうなものに惹かれます♥
LOWは…韓国などで買い物天国で安くてかわいいものを大人買い(笑)。
HIGH ・ポンチョ インポートで約¥15000
LOW ・白シャツ 韓国で購入で約¥2…
LOW ・ショート… 台湾で購入で約¥…000
・ブーツ スナイデルで約¥15…

HIGHは…着まわしがきいて、何にでも合うモノは奮発しちゃいます!
LOWは…すごい流行りモノか、逆に超シンプルなものは安くゲット。
・ハット 代官山のショップで¥1995
・ジャケット NINEで¥30000~40000
・トップ …
・スカート …¥5000
・ブーツ バナーバレットで¥52500

HIGHは…ずっと好きで、使えるものは高くてもOK。アウターが多いかな。
LOWは…1シーズンオンリーのトレンドものは安いもので勝負します。
HIGH ・ライダース NINEで約¥60000
LOW ・ワンピース マウジーで約¥10000
・パンプス R&Eで約¥7000

※このページのモデルが着用している服はすべて私服です。※掲載商品は、タイミングによっては店頭ですでに売り切れている場合もあります。何卒ご了承ください。

vimee.net 蝴蝶 hudie.com

蝴蝶网 hudie.com

美樹 まどか 聡子 ちなみ 里海

上原浩作 ©桑嶋まこと ©桑嶋まこと ©浜村菜月

Model's Winter Item

美樹

バナーバレットのカーディガン
↓変わった衿元が顔まわりを華やかに仕上げてくれそう！

ランゲージのロングカーデ
↗ブルーがキレイ！ ミニボトムをチラ見せしたいな。

カーディガン¥17850／バナーバレット（ブティックトレイズ） カーディガン¥14700／ランゲージ（ランゲージ六本木ヒルズ店）

ハニーバンチのフリルスカート
何でも合いそうな黒スカートは要チェックです☆
スカート¥8190／ハニーバンチ（ハニーバンチ 心斎橋OPA店）

richのボーダーワンピ
→カラフルなボーダーって、気分があがるから大好き♥

デイシーのドットワンピ
↙胸元のカットがきれい！レディに見せたいときにGOOD。

ワンピース¥15540／rich（art.） ワンピース¥29400／ミークチュール（デイシー 代官山店）

ランゲージのベレー帽
友達のモデルたちもみ～んな今帽子にハマり中なの！
ベレー帽¥10290／ランゲージ（ランゲージ 六本木ヒルズ店）

まどか

ナデシコのニットコート
このざっくり感がお気に入り。ゆるシルエットが好き。
ニットコート¥31290／ナデシコ

richのスタッズカーデ（由実もKeep!）
→基本好みが辛口なので、スタッズに一目惚れです。

スナイデルのロングニット
←着心地がよさそう。下はタイトにまとめます☆

カーディガン¥18480／rich（art.） ロングニット¥10290／スナイデル（スナイデル ルミネ新宿2店）

マウジーのショートパンツ
→シフォン系のトップにタイツ+ブーツで着こなします！

avieの花柄スカート
✓裏地の鮮やかなブルーに惹かれて。形も面白くて◎。

パンツ¥7980／マウジー（バロックジャパンリミテッド） スカート¥18900／アビィ

ナデシコのTシャツワンピ
スマイルマークにビビッときました！即決です（笑）。
ワンピース¥11340／ナデシコ

ナデシコのブーツ
ちょいハードだけど、茶色だからかわいくもはけそう！
ブーツ（3.5）¥48090／ナデシコ

聡子

フリーズショップのショートガウン
大好きなモコモコ♥ コロンとした形もかわいい。

GREEDのレザーコート
レザーだけだとクールになりすぎるからモコつきが◎。

コート¥24150／フリーズフレーズ（フリーズショップ） コート¥48090／ベッド アンド ブレックファースト（グリード）

レイ ビームスのロングニット
冬はいつも黒が多くなるから今年は淡い色を多めに。
ニット¥9345／レイ ビームス（ビームス銀座）

richのドットスカート（実樹もKeep!）
ポケットがカワイイ♥ ニットからチラ見せで着たいな。
スカート¥12390／rich（art.）

チュウチュのベアワンピ
×JKで着たいけど、パーティは一枚でセクシーに♥
ワンピース（参考商品）／チュウチュ（チュウチュ マルイJAM渋谷店）

スナイデルのショートブーツ
撮影で気に入ってチェックしたブーツがコレ！

Lilllyのもこブーツ
スタイリストさん発ブランドだからもこ加減が絶妙！

ショートブーツ（10）¥18900／スナイデル ルミネ新宿2店 ブーツ（1）¥17640／リルリリー（ニーズプレスルーム）

ちなみ

バナーバレットのレディコート
フードつきなところがツボ。ボトムはタイトなもので。
コート¥47250／バナーバレット（ブティック トレイズ）

バナーバレットのロングニット
冬はモノトーンになりがちなので、これをアクセントに。

アースミュージック&エコロジーのチェックシャツ
チェックでも、落ち着いた色だから合わせやすい！

シャツ¥4494／アースミュージック&エコロジー新宿 ニット¥18900／バナーバレット（ブティックトレイズ）

ハニーバンチのショートデニム
ファーがキュート♥ ショートでも寒々しくならない！
パンツ¥10290／ハニーバンチ（ハニーバンチ 心斎橋OPA店）

アミリスのコーデワンピ
Vネックでデコルテがキレイに見えそうで◎！
ワンピース¥22050／アミリス

ローリーズファームのエンジニアブーツ
コレに女のコアイテムを合わせてMIXコーデにしたいな。
ブーツ（2.5）¥8295／ローリーズファーム（ポイント）

里海

ハニーバンチのレオパード柄コート
コーデのアクセントに。ショートなら怖くないでしょ？（笑）
コート¥39900／ハニーバンチ（ハニーバンチ 心斎橋OPA店）

バナーバレットのニットベスト
フォークロア調に注目。フリンジとかに合いそう♥

トランテアン ソン ドゥ モードのロングニット
モヘアだけど、ミントブルーでさわやかで◎。

ニットベスト¥16800／バナーバレット（ブティック トレイズ） ニット¥9975／トランテアン ソン ドゥ モード

バナーバレットのサルエルパンツ（聡里香もKeep!）
ストライプアイテムとかでマニッシュに着こなしたい。
パンツ¥22050／バナーバレット（ブティックトレイズ）

ランゲージのショートブーツ
形が超カワイイ！スカートにもパンツにもピッタリ！

ZARAのレオパードストール
レオパードが好き（笑）。さっくり巻いて大人っぽく。
ストール¥2990／ZARA（ZARA JAPAN） ブーツ（10）¥24990／ランゲージ（ランゲージ 六本木ヒルズ店）

美樹
HIGHは…
10年後着れるか、が判断基準。目につくものは、高めのものに。

LOWは…
安くても素材と形にはかなり重視。体にフィットするものかどうかです。

HIGH ・ムートンコート ラフモミーヌで約20万円
LOW ・Tシャツ フリーズショップで約¥10000
LOW ・スカート フリーズショップで約¥10000
・バッグ サマンサタバサで約¥26000
・ブーツ ハニーバンチで約¥15000

まどか
HIGHは…
「かわいい！」と思ったら買っちゃうから結構失敗することも（笑）。

LOWは…
いくら安くても素材が悪いものは買わないようにしています。

・コート mirroringで約¥20000（セールで買った）
LOW ・ワンピース ブードゥードゥーで約¥5000
・バッグ ZERで約¥20000
HIGH ・ブーツ カンペールで約¥50000

聡子
HIGHは…
靴は高め！ デザインが素敵だし、大人になった気がするの（笑）。

LOWは…
渋谷や原宿で流行ものを安く買って、1シーズン着倒します！

LOW ・ジャケット アースミュージック&エコロジーで約¥7000
LOW ・インナー 地元で約¥2000
・デニム ポイントのファミリーセールで¥500
HIGH ・パンプス ジュゼッペ・ザノッティで約¥70000
・バッグ ミルクフェドで約¥10000

ちなみ
HIGHは…
春→夏、秋→冬みたいに2シーズンは使えるモノを選びます。

LOWは…
リバーシブルとか、お得感があるものを安く買うのに燃える！

・ジャケット マウジーのアウトレットで約¥10000
LOW ・タートル ブラッシュノーツで約¥3000
HIGH ・パンツ ラルフローレンで約¥20000
LOW ・パンプス Gossip！で約¥2000

里海
HIGHは…
流行モノは買いません。あんまり値段にはこだわらないかな。

LOWは…
インパクト大の柄モノは安く。でも生地にはこだわります！

・ジャケット 海外で約¥10000
LOW ・ブラウス H&Mで¥2500
・デギンス ノーブランドで安かったと思う！
・パンプス ペッツィージョンソンで約¥20000
HIGH ・バッグ クロエで約25万円

美网 vimeo.net

蝴蝶网 hudie.com

絶対かわいい! 4大ボトムで¥10000台以下! な鉄板コーデ!

withスタイリストが総出でプチプラ・アイテムを大捜索! トレンド4大ボトムを主役にした高見えコーディネートを発表。
冬なのに低価格、でも今季らしくてかわいいコーデが実現しちゃいました♪

コーデPoint 1 スタイリスト 徳永さん × レディスカート

旬柄スカートも、トップをトラッドにまとめれば大人!

ピーコート	¥6998
タートルセーター	¥990
星柄スカート	¥3780
バッグ	¥3780
靴	¥3990

Total ¥19538

A旬の星柄スカートは、裏が人気のチェック柄になったリバーシブル。トップをシンプルにまとめれば大人見えが可能! ピーコート¥6998／アルブム タートルネックニット¥990／シーユー スカート(シュシュつき)¥3780、靴¥3990／インディオ(クリムゾン) カチューシャ¥2940／ヴァンテーヌ バッグ¥3780／ハッシュアッシュ タイツ¥1050／アイシービー、レッグウォーマー¥1050／レリッシュ(アンキ)

コーデPoint 2 スタイリスト 小原さん × 流行デニム

ざっくりカーデにフェミブラウスで高見えコーデ実現

ロングニットカーディガン	¥5989
ブラウス	¥4998
ストレートデニム	¥1990
バッグ	¥2079
ショートブーツ	¥3990

Total ¥19046

B今季らしいゆるカジコーデは、ニュアンスカラーでまとめて品よく。ロングカーディガン¥5989／ハッシュアッシュ ブラウス¥4998／トピックラックス(トピックラックス新宿) デニムパンツ¥1990／C.D.S渋谷109-②店 ネックレス¥1575／ミツマル レイラローズ渋谷109店 バッグ¥2079／イマージュ ルージュ(イマージュ) 靴¥3990／ニッセンスタイル(ニッセン)

慧美网 vimee.net

撮影／桑嶋まこと(エム・クルー) スタイリスト／徳永まり子(A、絵里香分)、小松優子(まどか分)、乾千恵(由実分)、穂刈夏子(沙樹分) ヘア＆メイク／KITA(Nord) 取材・文／石塚真由美 デザイン／Jupe design
モデル／森絵里香、平野由実(以上本誌専属)

●商品のお問い合わせ先は、P320

コーデ Point 4

スタイリスト
穂苅さん × 大人ショーパン

冬もはきたいなら
最旬バランスで
大人なショーパンを！

D

ポンチョ	¥5900
シャツ	¥2990
ショートパンツ	¥2450
バッグ	¥3780
ブーツ	¥3990

Total
¥19110

Dボリュームアウター＆ニーハイブーツの旬バランスで、冬のショーパンスタイルが完成。ポンチョ¥5900／アンラシーネ　シャツ¥2990／ユニクロ　ショートパンツ（ベルトつき）¥2450／ハニーズ　ネックレス¥57750／アンジェラ（伊勢丹新宿店本館1階）　ピアス¥1890／ファンテーヌ　バッグ¥[illegible]／ナチュラルビューティーベーシック　タイツ¥[illegible]／靴下屋（タビオ）　靴¥3[illegible]／ノーフォール原宿1号[illegible]

コーデ Point 3

乾さん × ほれさせワンピース

シャツをインしてほどよく
キリッとお仕事モードに

C

Cゴールドのスパン[illegible]ールをちりばめた[illegible]らしいデザイン。ニ[illegible]トワンピも、辛口の[illegible]シャツを合わせれ[illegible]お仕事スタイルと[illegible]も活躍。ワンピース[illegible]5985／アース ミュ[illegible]ック＆エコロジー[illegible]シャツ¥2990（2[illegible]ット）／ニッセンス[illegible]イル（ニッセン）[illegible]クレス¥3465／ファ[illegible]テーヌ　バッグ¥1[illegible]／ジャムピクシー[illegible]店　タイツ¥840／[illegible]B（アツギ）　靴¥9[illegible]／キャンディッシュ[illegible]

ワンピース	¥5985
シャツ	¥1495
バッグ	¥1049
靴	¥9900

Total
¥18429

プチプラでここまで素敵に見えちゃうよ

スタイリスト競演

¥10000「おしゃれリッチ」

明日着る
「おしゃれリッチ」服
Part2

蝴蝶网
hudie.com
唯美网
vimee.net

Skirt

気遅れしがちな流行ものこそ、トライ！ 着こなしの幅を広げて！

徳永まり子さん

定番のギャザースカートを今季買うなら、ウエストゴムタイプがINにもできて便利。レザーを合わせて甘辛MIX！

C

C大人気のレザーアウターを取り入れても¥10000台コーデが実現。ふわスカの足元は、ムートンブーツでゆるフェミに決めるのが今の気分。ライダースジャケット¥2990、靴¥990／ジーユー カットソー¥3990、スカート¥6930／トランスコンチネンツ（ポイント） マフラー¥1990／ユニクロ バッグ¥3400／ピーチ・ジョン

女のコらしい
Aラインシルエット
ふわギャザー

ライダースジャケット	¥2990
カットソー	¥3990
ポケットつきスカート	¥6930
バッグ	¥3400
ブーツ	¥990

Total ¥18300

B

Bストールつきニットチュニック¥4935／ライフ ドルチェ ラボ プランタン銀座 スカート¥3990／イーハイフンワールドギャラリー原宿 帽子¥3990／トピックラックス 新宿 ネックレス¥17850／アンテプリマ 新宿高島屋店 バッグ¥3990／アフターオール（インデックス） ニーハイソックス¥2100／アイシービー（アツギ） 靴¥5985／ボニータ 渋谷109-②店

シーズンレスで使える
ヘビロテスカート
チュール

重くなりがちな冬コーデに、軽さを与えてくれるチュール素材。ロングトップからのチラ見せが大人ガーリー。

ストールつきチュニック	¥4935
チュールスカート	¥3990
バッグ	¥3990
ブーツ	¥5985

Total ¥18900

ロングカーディガン	¥2490
スタッズTシャツ	¥3045
ティアードスカート	¥6195
バッグ	¥4935
靴	¥2990

Total ¥19655

冬の着こなしに映える白ティアードをコーデの主役に。白の魅力を引き立てるグレイッシュな色でまとめて。

A

白ティアードで
大人かわいく
ティアード

Aミニ丈の足元は、肌感を拾わないマットなタイツでガーリーに仕上げたい。カーディガン¥2490／シーユー ロングTシャツ¥3045、スカート¥6195／イング ストール¥2415／フリーズ マート ピアス¥2100／ヴァンテーヌ タイツ¥1575／アイシービー（アツギ） バッグ¥4935／ジュゼ(VIS) 靴¥2990／キャンディッシュ

「おしゃれリッチ」！

Denim

今シーズンは、プチプラデニムが大充実！ カラーやスカートも注目！

小原優子さん

F

ゆるトップとも
GOODバランス
デニスカ

切りっ放しヘムの辛口デザインがポイント。旬のボリュームトップともバランスよく着こなせるのが魅力です。

ニットワンピース	¥6930
デニムスカート	¥1990
バッグ	¥3045
ブーツ	¥6930

Total ¥18895

Fゆるニットワンピをトップに。デニスカの足元は、レッグウォーマー&ロングブーツで今季らしさを♪ ニットワンピース¥[illegible]／セシルマクビー デニムスカート¥1990／[illegible] ¥2415／[illegible] バッグ¥3045／サンカンシオン レッグウォーマー¥953／ユニクロ 靴¥6930／ボニータ 渋谷109-②店

E

カジュアルになりがちなデニムスタイルも、グレーなら、きれいめコーデが可能。アウターで色を取り入れて。

E想像以上に使いやすいのが今季トレンドのグレーデニム。ブラック～グレーのシックな着こなしに、ビビッドなラズベリーカラーのコートを羽織って華やかに。コート¥5990／ニッセン ストールつきカットソー¥4935／セシルマクビー デニムパンツ¥2990／ユニクロ バッグ¥3129／イマージュ 靴¥1995／ボニータ 池袋アルパ店

カラーデニムなら
グレーが狙い目
グレースキニー

コート	¥5990
ストールつきカットソー	¥4935
グレーデニム	¥2990
バッグ	¥3129
靴	¥1995

Total ¥19039

D

+ファーでカジュアルリッチに
ボーイズデニム

Dファージャケット¥5985／アフターオール（インデックス） ニット¥2940／セシルマクビー デニムパンツ¥2989／ハッシュアッシュ グローブ¥4725／ファビュラスセシルマクビー（セシルマクビー） 3連ネックレス¥1890／ビーアンエンジェル バッグ¥4935／ピンク アドベ 靴¥1995／ボニータ（ボニータ 池袋アルパ店）

今冬、大流行のファーアウターは、ボーイズデニムでカジュアルに仕上げて。さらにボーダーニットで抜け感を。

ファージャケット	¥5985
ボーダーニット	¥2940
ボーイズデニム	¥2989
バッグ	¥4935
靴	¥1995

Total ¥18844

慧美网 vimee.net 蝴蝶网 hudie.com

One-piece

一枚で着られるワンピこそ+αでコーデ力をUP。旬アイテムを投入!

乾 千恵さん

I

ライダースジャケット	¥2615
ワンピース	¥6930
バッグ	¥5145
靴	¥3990

Total ¥18680

今冬の黄金コーデ、ワンピ×ライダース。プチプラでも、シックなモノトーンでまとめればおしゃれリッチ!

辛口ディテールでクラスアップ

スタッズ

I切りっ放し風に仕上げたヘムラインの高見えワンピ。トレンドのスタッズ使いがにくい! ライダースジャケット¥2615/ジャムピクシー渋谷店 ワンピース¥6930/フリーズ マート ネックレス¥4260/ジューシーロック バッグ¥5145/ジャイロ ホワイト タイツ¥1050/ICB(アツギ) 靴¥3990/スズタン中野サンモール店

H

ワンピコーデは、足元バランスが肝。トレンカ&ヌーディパンプスで、今季らしさと大人っぽさを両立させて。

小物使いでよりキュートに

サック

Hリボンモチーフの胸元やポケット使いなど、さりげないディテールが○。シックな色合いのワンピは、小物で遊び心を演出。ワンピース¥5985/ブーラフリーム 帽子¥3150/クリア インプレッション ネックレス¥3990/井筒屋 バッグ¥6825/デュラス アンビエント トレンカ¥1890/サンカンシオン 靴¥1995/ノーフォール原宿店

ワンピース	¥5985
バッグ	¥6825
靴	¥1995

Total ¥14805

G

ワンピに羽織るアウターは、丈を合わせてバランスよく。今冬ならニットでリラックススタイルも○。

ニットコート	¥6930
ワンピース	¥3990
バッグ	¥4410
ブーツ	¥3990

Total ¥19320

一気に今季らしくなる柄ワンピ!

ボーダー

Gシフォン袖&バルーンヘムなど、デザイン性に富んだ一枚。ワンピース¥3990/ピンク アドベ ニットコート¥6930/フリーシア バイフリーズ マート(フリーズ マート) ネックレス¥4095/エッセンシャルグッズ(クリア インプレッション) バッグ¥4410/インディオタイツ¥2310/ICB(アツギ) 靴¥3990/スズタン中野サンモール店

4大ボトムで

Short pants

寒々しく見えない、リッチな素材感のショーパンで、アクティブに。

穂苅夏子さん

L

大人ガーリーなAライン

落ち感素材

Lニット¥1990/ハニーズ ショートパンツ¥8820/ティアラ ネックレス(チェーン)¥14700/スピック&スパン ノーブル 六本木ヒルズ店 ネックレス(2連)¥6980、ピアス¥4620/ジューシーロック バッグ¥4935/レイビームス(ビームス 銀座) タイツ¥840/靴下屋(タビオ) 靴¥1995/ノーフォール原宿1号店

ショーパンを女の子らしく着こなすならAラインがおすすめ。サテン素材でより大人っぽい印象に。

ニット	¥1990
ショートパンツ	¥8820
バッグ	¥4935
靴	¥1995

Total ¥17740

K

Kダウンベスト¥3990/ハッシュアッシュ カットソー¥1995/アースミュージック&エコロジー新宿 ショートパンツ¥5800/ギャップ原宿 ネックレス¥2940/ヴァンテーヌ ピアス¥5240/ジューシーロック オリジナル(ジューシーロック) バッグ¥2490/ナチュラルビューティーベーシック 靴¥4179/イマージュ

ダウンベスト	¥3990
カットソー	¥1995
ショートパンツ	¥5800
バッグ	¥2490
ブーツ	¥4179

Total ¥18454

スポーティな着こなしにも

コーデュロイ

スポーティな着こなしは、ショーパンの真骨頂。旬のニーハイブーツでバランス力もアップ!

J

高見えのツイードをチョイス! プチプラでも、主役アイテムはしっかりしたものを選べば、おしゃれリッチに。

J穂苅さんもお気に入りのリッチ見えな一枚。ニット¥1990/ユニクロ ショートパンツ¥12600/スピック&スパン(スピック&スパン BCサロン 渋谷店) 帽子¥3990/オゾック ネックレス¥2415/井筒屋 バッグ¥1890/ナチュラルビューティーベーシック ソックス¥1260/靴下屋(タビオ) 靴¥1995/ノーフォール原宿1号店

きちんと見えの上品素材はマ

ツイー

ニット	¥1990
ショートパンツ	¥12600
バッグ	¥1890
靴	¥1995

Total ¥18475

vimee.net 唯美网
hudie.com 蝴蝶网

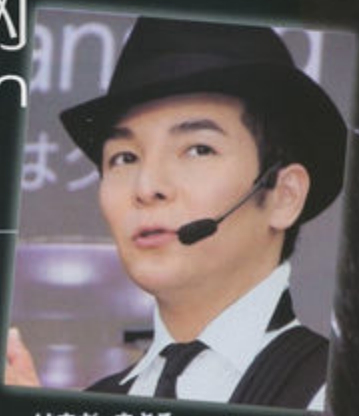
蝴蝶网
hudie.com

…クションが実現!!

…leansing …tion

…イクは …ジングから!

……。人気ヘア&メイクアップアーティスト、濱田マサルさんが…の重要性を訴えかけるイベントが開催されました。



はまだ まさる
抜群のセンスと卓越したテクニックで、"美"に妥協しない女性から圧倒的な支持を集めるヘア&メイクアップアーティスト。彼のテクは、色の組み合わせが絶妙と評判。

…っかり落とすことが大切!

9月6日。クロの日に、「ポンズ ブラッククリーン シリーズ」の登場を記念したイベントが、六本木ヒルズアリーナで開催されました。

このイベントのナビゲーターを務めたのがヘア&メイクアップアーティストの濱田マサルさん。ステージに登場した濱田さんは、開口一番「女性の美しさを引き出すのに、"肌のキレイさ"に勝るものはありません。肌の質感はメイクで変えられるけど、肌の存在感や雰囲気はメイクでは変えられないもの。キメやハリ、若々しさを保つには日々のメンテナンスが重要です」とコメント。さらに、「キレイな肌を育むためには、毎日、キチンとクレンジングすることが重要です!」と、会場に詰めかけた大勢の女性にアドバイスしました。

そんな濱田さんが絶賛するクレンジ…

…を配合した『ポンズ ブラッククリーン クリーミークレンジング』。メイクをしっかり吸着し、うるおいのある美肌に導きます。濱田さんが提案したばっちりメイクをスピーディ&やさしく落としていくデモンストレーションのあとは、会場が大歓声に包まれました。

「美肌を育むには、日々の積み重ねが大切。今日からキチンとクレンジングすれば、1ヶ月後、2ヶ月後、半年後…

vimae.net

ばっちりメイクの"謎の女性"は誰!?

Collection report

クールメイク、愛されメイク、舞妓メイクなど、濱田さんが提案する、最新メイクで登場した女性たちが、『ポンズ ブラッククリーン クリーミークレンジング』を使ってメイクを落とし、再度、"すっぴん風メイク"で登場! なんと、メイク美人のひとりは、「ポンズ ブラッククリーンシリーズ」のイメージキャラクターである女優・黒谷友香さんでした。黒谷さんの見事な変身ぶりと『ポンズ ブラッククリーン クリーミークレンジング』のスゴさを目の当たりにして、イベント会場に集まった女性たちからは、歓喜に満ちたどよめきが!

ホームページでイベントの動画を配信中! http://www.ponds.jp/black/

蝴蝶网
hudie.com

“謎の女性”の正体は女優・黒谷友香さん!!

Tomoka's message

「ポンズ ブラッククリーン クリーミークレンジング」に変えてから肌がイキイキしてきたみたい。もちろん、メイクのノリも以前より、良くなりました。

濱田マサル オススメ!

黒さに秘密アリの次世代クリーム*

ポンズ ブラッククリーン クリーミークレンジング

150ml／オープン価格　*ポンズ初の黒いクレンジング

竹炭配合で汚れをしっかり吸着!

天然洗浄補助成分の竹炭を配合。メイクや汚れをしっかり吸着して、アイメイクや頑固なマスカラも素早くスッキリ落とせます。肌のうるおいを守りながら、しっとりした洗い上がりを実現。

肌にやさしい独自技術を採用!

なめらかな使い心地を実現したオイルインクリーミー技術を採用することで、クレンジングのときにかかる肌の摩擦を軽減。

W洗顔にはコレ!

ポンズ ブラッククリーン 洗顔フォーム 100g／オープン価格

慧美网
vimee.net

ポンズインスティテュート
0120-500-076（受付時間 9:00～17:00 土・日・祝除く） http://ponds.jp
<PR>

ポンズ×濱田マサルの異

POND'S Blac Coll

グッドメ グッドクレン

“すっぴん肌”がキレイでなければ、ワンランク上のメイクは成り立
より美しくなりたいと願う女性たちに、毎日のクレン

毎日のメイクをやさしくと

さらに、「メイクしたまま寝るのはNG！ 次の日、意外と平気だと思っていても、3日後くらいに荒れてくるはず」と苦言をていする一幕も！

トップ・ヘア&メイクアップアーティストの濱田さんがオススメする「ポンズ ブラッククリーン クリーミークレンジング」。ぜひ、あなたの肌で試してください。きっと、そのメイク落ちと心地よさに驚くはずです。

Check!

濱田マサルのメイク落としワンポイントアドバイス

まずは、クレンジング剤を手のひらで温めること。そうすることで肌馴染みがグッと良くなります。そしてやさしくマッサージするように、肌の上に指をすべらせてメイクを落としましょう。さらに、マスカラを付けたまつ毛は、クレンジング剤をなじませたあと、こすらず、つまむように落とすのがベスト！ 最後に温かいお湯と水で交互にすすぐと肌の代謝が上がります。

売れ売れの「おしゃれリッチ」服！ ●商品のお問い合わせ先は、P320

冬服こそ 以下で買っちゃえ！

トレンドの冬服こそ、ロープライスで高見えを約束する「おしゃれリッチ」服が嬉しい！　そんな、みんなの望みをかなえるべく withが総力を挙げて、¥8000台以下の売れてる冬服を緊急スクープ♪

撮影／水野美隆（BRAVO BRAVA、モデル）、浜村菜月（静物）　スタイリスト／乾千恵
ヘア＆メイク／KITA（Nord）　モデル／平野由実（本誌専属）、菅原沙樹、阪井まどか
取材・文／佐藤美穂　デザイン／Jupe design　撮影協力／イーズ

公式サイトで撮影風景を動画で公開中！
PC http://withonline.jp
mobile QRコードから

Hit! この時季にすでに2000枚以上の売り上げを記録中の大ヒットアイテム。売り切れ必至です。
ハッシュアッシュ プレス 萩野沙葉里さん

¥8990

04凝った肩のラインや美人シルエットがこのプライスで実現！ withスタッフも「コレはすごい」と大絶賛。コート／ハッシュアッシュ

ハッシュアッシュ の 美人ダブルコート は 買い決定！

02 ¥5985

01 ¥3990

Hit! すでに1000枚売れ！ 真冬も活躍するので、まだまだ売り上げが伸びそうな勢いです！
ジャイロ プレス 藤田由布子さん

ココ ディール&ジャイロ の チュールスカート は 甘×辛MIXコーデにお役立ち♪

01適度なボリュームのティアードが大人の甘×辛にも最適です♥　スカート／ジャイロ　02すそのティアード部分のみスパンコールがついているので、黒スタイルもオシャレな印象に。スカート／ココ ディール

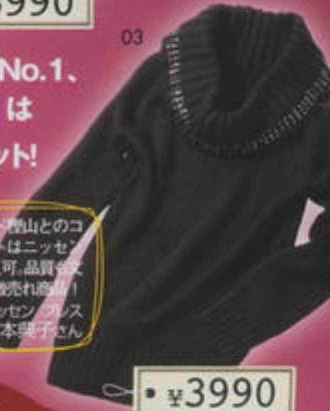
05 Hit! パーティ仕様にも普段使いにも使える、華ありワンピ。ひとめボレ買いが店頭で発生中！
フリーズ マート プレス 井上麻美さん

06 ¥5775

¥6930

ず〜っと人気継続中！ ギャミヌリィ&フリーズ マート の 花柄ワンピース

05ニットと合わせてもメリハリのつくサテン素材。ワンピース／フリージア バイ フリーズ マート（フリーズ マート自由が丘店）　06バラのプリントが上品。ウエスト切り替えで、スタイルアップも！　ワンピース／ギャミヌリィ



03

ゆるニットの注目No.1、 オフタートル は ニッセン がヒット！

Hit! オンワード樫山とのコラボニットはニッセンだけで購入可。品質&お値段、旬ナシの激売れ商品！
ニッセン プレス 坂本典子さん

¥3990

03衿元にスパンコールがきらめくオフタートルは、人気メーカーとの自慢コラボ！　ロングニット／ニッセンスタイル（ニッセン）

ボーイズライクな チェックシャツ は レイラローズ&ディップドロップス が狙い目

¥5145

07フロントフリルとAラインが女のコらしい。チェックシャツ／ディップドロップス（オンワード樫山）　08真冬コーデにインパクトをプラス。スタッズつきチェックシャツ／ミツマルレイラローズ渋谷109店

Hit! 店頭に並んですぐ500枚売れを突破！　今季、チェックネルシャツがかわいいと大好評です。
ディップドロップス プレス 石井讃さん

¥35

07

ジーユー の ダウンベスト で Let's大人カジュアル！

Hit! 値段以上の本格的な作りとボリューム感で、並べたそばから売れていく大ヒット商品です！
ジーユー プレス 塩川由夏さん

A中綿がたっぷり入った人気ベストは、超軽量な設計とコンパクトなサイズ感が最大の魅力♪　ダークになりがちな冬コーデにパンチを効かせるビビッドピンクのほか、黒、カーキ、パープルの全4色展開。ダウンベスト／ジーユー　ニットワンピース（一部店舗のみで販売）¥3990／ユニクロ　ストール¥3990／ナチュラルビューティーベーシック　タイツ¥1050／ICB（アツギ）　ブーツ¥9345／ヘザー（ポイント）

A

¥1490

慧美网 vimee.net
蝴蝶网 hudie.com

蝴蝶网 hudie.com

Must Buy Daily

コート、ニット、ワンピ、ボトム……

明日着る「おしゃれリッチ」服 Part 3

毎日着たい ¥8000台

大人気ブランドを徹底調査 バリュー×激売れ アイテムを狙いうち!

with大人気ブランドの激売れアイテムの中から、おしゃれリッチな名品をキャッチ! どれも真冬のメインアイテムとして大活躍するので、欲しいものが見つかったら店頭へ急いで☆

プロポーションボディドレッシングのソフトジョッパーズで目指せ、大人コーデ!

¥7980

Hit! 試着した人から次々と売れていくほど。通勤にも休日にも着られ……プロポーションボディドレッシング プレス 宮永恵里さん

B他の人と差をつけたい……の美人パンツは、シルエットもプライスも優秀な「おしゃれリッチ」を狙うのが賢い! オン・オフ問わず……ジャケット¥28350／エフデニット¥1990／ジョージ（西友） ピアス¥3420／ジューシーロック バッグ¥5145／ジャイロ ホワイト 靴¥16800／オデット エ オディール 丸の内店

ジル バイ ジルスチュアートの異素材ニットにラブコール殺到!

¥5775

¥7350

Hit! 4ケタの甘ニットが大好評! 通勤にも使える異素材シリーズはすでに数百枚売れてます! ジル バイ ジルスチュアート プレス 伏見玲奈さん

10胸元を飾るビッグなシフォンリボンが着こなしをおしゃれアップ。ロングニット、11揺れるシフォン袖がスイート。今季ならウエストインしても◎。シフォン袖つきニット／ジル バイ ジルスチュアート

オフィスコーデに引っ張りだこ! クリア インプレッションのノーカラーニットジャケット

¥8400

Hit! プライス以上の美人ルックスが話題を呼び、現在2000枚以上を売り上げ中。売り切れ間近! クリア インプレッション プレス 久本亜希さん

09きちんと見えがかなう、上品な黒ラインの入ったクラシカルデザイン。ノーカラーニットジャケット／クリア インプレッション

最新ロングカーデはアパートバイローリーズのひとクセタイプ

¥7245

Hit! シンプルカーデに飽きてしまった人が真っ先買いする隠れヒット! 即、旬顔になれます。 アパートバイローリーズ プレス 斉藤今日子さん

12ジップポケット……カジュアルが……ラメニットカーディガン／アパートバイローリーズ（ポイント）

エル プラネットのモッズコートが優秀、と評判!

¥8295

¥7700

15機能性も見た目もプライスも欲張った優秀モッズがお目見え! リアルファーつきモッズコート／エル プラネット（イトキン）

Hit! ファー、ライナーつきと、価格以上のバリュー感、豊富な色バリに感激して購入する人が多数! エル プラネット プレス 野村比呂美さん

プラステ&プロポーションボディドレッシングのニットワンピがプチプラで登場♥

¥6930

Hit! スタイリスト人気が高く、リースにひっぱりだこ。店頭でもメガヒットを予測中! プロポーションボディドレッシング プレス 宮永恵里さん

13シルバーラメを織り込んだ、美フォルムワンピ。ニットワンピース／プロポーションボディドレッシング 14トレンドのパフスリーブがポイント。今季人気のパープルがいちおし! ニットワンピース／プラステ（リンク・インターナショナル）

慧美网 vimee.net

リッチの必須条件!

Coat

今すぐ大活躍 美人コート

ろい! なかなか手を出せなかった流行デザインも、この機会にぜひトライして♪

好印象にみせるお嬢さん風の千鳥格子もキャッチ

¥7990

F大人っぽくはおれるトレンチ風のルックスが旬度満点です。ウエストをしぼるとふんわりAラインを描くすそが、よりエレガントさをアップ。コート(共布ベルトつき)/スズタン中野サンモール店 タートルニット¥2940/ディップドロップス(オンワード樫山) ベルト¥2940/コーエン タイツ¥2310/ICB(アツギ) バッグ¥3780/ハッシュアッシュ ブーティ¥26040/ダイアナ(ダイアナ 銀座本店)

シンプル美人なノーカラーコートが真冬の大本命♥

A

共布ストールで印象チェンジ!

¥7900

Aはおると実感する美シルエットに袖口の飾りベルト、共布ストールつき。才色兼備なのにこのプライスでGETできちゃう、まさにおしゃれリッチな美人コート。上品なノーカラーは、今季らしい着こなしを完成させるマストアイテム。ロングコート、ニット¥1990/ジョージ(西友) ワンピース¥28140/バビロン タイツ¥2310/ICB(アツギ) バッグ¥4935/VIS

B肩についたエポレットや精巧なエンブレムボタンなど、凝った作りが満載! レイヤードに使えるショート丈。ピーコート/ジェイ マクリー 渋谷センター街店 シャツ¥4935/フリーズ マート 自由が丘店 タンクトップ¥2520/ヴィニー スカート¥3780/インディオ タイツ¥1050/ICB(アツギ) ネックレス¥1365/井筒屋 バッグ¥7245/チャオパニック原宿店

旬のレイヤードもかなうピーコートに注目!

B

¥3140

Hit! わずか1週間で400枚弱も売れた、発売後絶コートです。
ジェイマクリー 企画 宮崎浩孝さん

フードははずせます

大人カジュアルに使えるジップつきダッフルが優秀

C

C甘×辛スタイルにはおりたいのは、大人っぽくてカジュアルなショートダッフル! ダッフルコート/ブラウニー(ウィゴー原宿本店) タートルニット¥2990、マフラー(一部店舗のみで販売)¥1990/ユニクロ スカート¥4935/フリーズ マート 自由が丘店 タイツ¥1050/ICB(アツギ) カチューム¥1950/アクセサライズ原宿店 バッグ¥7245/サック ブーツ¥7665/インディオ

¥7245

E厚手素材にトレンドのスパンコールがついた華やかジャケットは今季のおしゃれリッチ大賞アイテム。売り切れる前にGETして。ノーカラージャケット/イコーン銀座店 シャツ¥14700/トゥモローランド コレクション(トゥモローランド) デニムパンツ¥5985/グローバルワーク(ポイント) ネックレス¥1365/井筒屋 バッグ¥5145/ジャイロ ホワイト

¥8925

デニムルックを引き締めるノーカラージャケット

¥6195

旬ときちんと感を兼ねたノーカラー

↑上品なツイード風ノーカラー。チェーントリミングがアクセントに。ジャケット/プラステ(リンク・インターナショナル)

¥7980

女のコらしさ倍増! 上品なAライン

↑一枚でサマになる、ドレス風シルエットがかわいい。ゴールドふちボタンで高見えも。コート/アクシーズファム(アイジーエー)

ノーカラーにチェンジ!

¥5990

デイリーに使える優秀な2WAY仕様

↑気分によって衿をチェンジ☆ ウエストをキュッとしぼった美人見えするダーツ入り。コート/ニッセンスタイル(ニッセン)

レトロでかわいい、上品カラーコートもプチプラならOK

D

¥7990

Hit! 店頭に並べて即、100枚売れ! 着まわし力のよさもウリ。
サンカンシオン プレス 萩野沙葉里さん

D落ち着いたオレンジがおしゃれ度満点! ビッグカラーや短め袖など、レトロシックにこだわったデザイン。コート/サンカンシオン タートルニット¥5040/クリア インプレッション デニムパンツ¥3990/ユニクロ バッグ¥60900/アクセソワ(A・D・M・J) ブーツ¥36000/ダイアナ 銀座本店 ニット帽¥3570/ナチュラルビューティーベーシック グローブ¥12600/ル ドーム イエナ丸の内店

慧美网 yimee.net
蝴蝶 hudie.com

蝴蝶
hudie.com

ミニスカートをクールに仕上げるレザー風ジャケットが便利

¥8295

Jアンティーク加工をしたフェイクレザーなので上質コーデが完成！　ジャケット／ピンク アドベ　ニット¥1990／ジョージ(西友)　スカート¥12600／レイ ビームス（ビームス銀座）　ベルト¥3680／アクセサライズ原宿店　タイツ¥1050／ICB（アツギ）　ネックレス¥5460／ジューシーロック　バッグ¥38850／パオロ マジ（ギルド ジャコモ ギャラリー オン ザ ウェーブ）　靴¥6090／ナチュラルビューティーベーシック

春までずっと!

プチプラは、おしゃれ

旬アウター VS

今季のプチプラは、アウターやコートだって美シルエットで上質なモノが豊富に

大人ゆるスタイルに重要なニットカーデも早速GET

G

¥4990

Gシンプルすぎないノルディック柄がおしゃれ偏差値を底上げ！　ニットカーディガン(共布ベルトつき)、シャツ¥1990／ユニクロ　パンツ¥17850／イエナ(ル ドーム イエナ丸の内店)　サングラス¥2940／プロポーションボディドレッシング　ベルト¥8400／ノーリーズ ピンク（ノーリーズ銀座本店）　タイツ¥2310／ICB（アツギ）　バッグ¥45150／ヴィアリプブリカ（オデット エ オディール丸の内店）　ブーツ¥21000／ロペピクニック パサージュ

ウール素材なのにプチプラ！使える旬のライダース型

H

品質のよさと驚きプライスで即買いする人続出！
フリーズ マート プレス　井上麻美さん

¥7980

Hしっかりしたウ[illegible]でこのプライスは奇跡!?　[illegible]カートとバランスのよいライ[illegible]型が着やすさ◎。ジャケ[illegible]／[illegible]リーズ マート インターナ[illegible]ル（フリーズ マート 自由が[illegible]　タートルニット¥2940／ロ[illegible]クニック　スカート¥14490／[illegible]ロン　タイツ¥1050／ICB（[illegible]）　バッグ¥4935／VIS　ブ[illegible]¥25200／オデット エ オ[illegible]丸の内店

K

ライナーまでついた洗練モッズが登場

Kリアルファーつきモッズコート／エル プラネット（イトキン）　ニット¥4620／ナチュラルビューティーベーシック　スカート¥8925／リミットレス ラグジュアリー ルミネ立川店　レッグウォーマーつきレギンス¥6090／ストラ　ネックレス¥7520／ジューシーロック　バッグ¥3990／ピンク アドベ　靴¥16275／フローチェ（ギルド ジャコモ ギャラリー オン ザ ウェーブ）

フードははずせます

¥8190

L

¥6990

リアルファーがリッチな優秀ダウンにひとめボレ♥

Lリアルファーやベルトつき[illegible]なロング丈[illegible]にリッチなダウンコートは争奪戦必至！　上品なアイボリーでコーデを格上げして。ダウンコート／ニッセンスタイル(ニッセン)　タートルニット¥3990／ライフ ドルチェ ラボ プランタン銀座　パンツ¥3990／ユニクロ　バッグ¥30450／ギルド ジャコモ ギャラリー オン ザ ウェーブ　ブーツ¥21000／ロペピクニック パサージュ

一挙両得のリバーシブルベストは、1週間で1200枚の大ヒット！
ローリーズファーム プレス 山崎裕介さん

¥5145

リバーシブルで2倍着回せる♪

↑表はナイロンベスト、裏はボアベストになったうれしいリバーシブルタイプ！　ダウンベスト／ローリーズファーム（ポイント）

¥5990

ファーまでついた上品ニットカーデ

↑上品パープルのケーブル編みカーデは、ワンピと合わせて大人ガーリーに。リアルファーつきニットカーディガン／ハッシュアッシュ

¥8295

ツイードなら辛口デザインもOK!

↑辛口なライダース風がツイードで上品顔にシフトしたワザありデザイン。ブルゾン／ピンキー ガールズ 新宿ルミネエスト店

フードははずせます

Iダウン90%、フェザーが10%入った本格ダウン！　カジュアルテイストが流行の今季は、チェック柄をセレクトしておしゃれリッチな着こなしを目指すのがオススメ。ダウンコート／ユニクロ　ニット¥9240／ラブ ガールズ マーケット代官山店　スカート¥4410／ヘザー(ポイント)　タイツ¥2310／ICB（アツギ）　バッグ¥5565／バニティー バイ フリーズ（フリーズ マート 自由が丘店）

品質や形にこだわったダウンはスタイリスト支持も◎。
ユニクロ プレス　芦沢香さん

あったかくてかわいい、本格チェックダウンが狙い目

¥799

コーデ・テクでおしゃれ格上げ!

¥5000以下限定の 進化系シンプルニット9

コーデをクラスアップしてくれる、美フォルムやディテールの効いたシンプルニットは着まわしコーデの強い味方! 進化した美人ニットでおしゃれリッチに♥

格上げpoint
ットとミニスカの
合は2:1が
バランス。ミニは
品なふわ系が○。

やさしげなゆる・ふわ感がスカート派にベストマッチ

ニットのかわいさを最大限に発揮!

ゆるロング

¥4473

バルーン袖や、ポケットについたリボンなど、主張しすぎないさりげない飾りがキュート。ニット/アース ミュージック&エコロジー新宿 スカート¥16590/バビロン タイツ¥2310/ICB(アツギ) ネックレス¥6825/バビヨネ(バビヨネ 銀座店) バッグ¥24150/サマンサタバサデラックス 表参道GATES店

シンプルだからこそこだわりたい

美鎖骨

格上げpoint
人気のチュール
スカートをすそから
のぞかせてSWEET
カジュアルを実現!

¥3045

Eハイゲージ&美鎖骨を演出するVネックは、着まわし力満点の最強ニット。女らしく映るやさしげ色を選ぶのが正解。ニット/ローリーズファーム(ポイント) スカート¥3045/ディスパーク(ウィゴー原宿本店) ファーティペット¥7875/ジャイロ タイツ¥1050/ICB(アツギ) バッグ¥32550/サマンサタバサ 新宿GATES店

首元のアレンジも楽しめる、美人Vはマストアイテム

キレイなVあき!

Hit! 1週間で3000枚を突破する記録的大ヒット商品! ローリーズファーム プレス 山崎裕介さん

01パンツとも相性のよいチュニック丈。メリハリをつけられる太ボーダーなら、コーデのマンネリ化を防ぎます。アンゴラ混ニット/ミツマル レイラローズ渋谷109店
02マルチに活躍する&着まわしの効くタートルタイプ! ラメ入りなので今年らしい印象もGET。タートルニット/ジョージ(西友)
03ボーダー×上品パールつきのコンビが新鮮♪ ニット/アース ミュージック&エコロジー新宿

¥4095 ¥997 ¥3990

おしゃれモードを完成させる大人柄

ボーダー

¥3990 ¥2900

Hit! Vあき、袖シャーリングがお客さまから絶大な人気! ザジ プレス 石川陽子さん

さりげないしぐさもオシャレに映る

袖口デザイン

08袖口ボタンがさりげないアクセント。首元をすっきり見せるVネックは、普段使いにGOOD。ニット/アース ミュージック&エコロジー新宿
09職場でもさりげなく女らしさをアピールできるシャーリング袖。ニット/ザジ

シルエットをチェック!

コーデを大人に仕上げる、ゆる~い袖ラインが決め手

格上げpoint
ゆる×すそピタの
メリハリシルエットは
パンツと合わせて
大人っぽく。

¥4620

パンツルックを大人っぽく魅せる

ドルマンスリーブ

Aウール×アンゴラ素材のあたたかニットは、真冬に[illegible]な一枚。ニット/ジーナシス(ポイント) パンツ¥4935/イコー[illegible]銀座店 マフラー¥6090/[illegible]エロ ベッティニ(ジーリーズコレットモザイク[illegible]店) ネックレス¥4860/ジューシーロック ソファに置いたバッグ¥[illegible]/プロポーションボディドレッシング

×パンツで体型カバーも!

Aラインチュニック

¥1990 ¥1990

04すそ透かし編みデザインなのにこのプライスが実現! 肌ざわりのよいモヘア風ニット素材。チュニックニット、
05ローゲージニットもお目見え。スクエアネックで美鎖骨見せも。チュニックニット/ジーユー

ゼブラストール+大[illegible]

+αのオトク感がうれしい♥

ストールつき

格上げpoint
顔まわりにポイント
があるときは、細身
パンツでスタイル
アップ効果を狙って!

¥1990

C人気のゼブラ柄ストールと、シンプルなロールアップ袖ニットはどちらも使い勝手◎! セットでこのおどろき価格は見逃せない。チュニックニットとストールのセット/ニッセンスタイル(ニッセン) デニムパンツ¥3990/ユニクロ バッグ¥7770/ユニック バーヴェールダンス ブーツ¥6930/ボニータ 渋谷109-②店 ネックレス¥5680/ジューシーロック

06フロントについた同色ニットフリルがエレガント。バルーン袖ニット/オフオン(イトキン)
07胸元を彩るレーシーなフリルに♥ 黒なら甘さ控えめに仕上がります。ニット/ジョージ(西友)

¥3990 ¥2990

甘い胸元で女らしさアップ

フリル

繊細な仕掛けで女らしさがUP

レースモチーフ

黒レースの魔法でデイリー服も女らしさが倍増

B凝った黒レースと、こっくりしたアクセントカラーで、定番のニットカーデも今年顔にアップデート。ニットカーディガン/プーラフリーム ブラウス¥12600/ラ トータリテ ルミネ北千住店 パンツ¥10290/ミスティック 原宿店 ネックレス¥4680/ジューシーロック バッグ¥39900/ラフィー(オデット エ オディール 丸の内店)

¥3990

格上げpoint
レースつきアイテム
にはカーゴパンツで
甘×辛MIXに
仕上げると◎!

やさしげなオフタートルで好感度もUP!

小顔効果もあるボリューム感が◎
オフタートル

Hit! スタイリスト人気も、店頭の売れ行きも№1! ディップドロップス プレス 石井繭さん

¥5460

1オフタートル部分は取りはずせ、ネックウォーマーとしても使用可。ネックウォーマーつきニット／ディップドロップス(オンワード樫山) スカート¥19950／ラトータリテ ルミネ北千住店 タイツ¥1050／ICB(アツギ) バッグ¥7140／プロポーションボディドレッシング ブーツ¥27300／リコアリア(オドゥール・ド・オフェリア)

¥7980

¥3990

10ギラギラしすぎない上品なスパンコール使いはデイリー服ともなじみやすく、通勤にもオススメの一枚。ニット／トランテアン ソン ドゥ モード
11ゴールドスパンコールが編み込まれたリッチなニット。胸元のドレープが大人っぽい! ニット／ロペピクニック

ニットなら通勤にも着られる華やかさ
スパンコール

蝴蝶网 hudie.com

¥[illegible]145

Gジャケット顔し[illegible]ーカラーカーデ[illegible]素材[illegible]リ[illegible]ルバースタッズが、キリリとした美人スタイルをバックアップ! ニットカーディガン／ミニマル レイラローズ 渋谷109店 Tシャツ¥3990／フリーズ マート 自由が丘店 デニムパンツ¥2490／ニッセンスタイル(ニッセン) ネックレス¥1995／井田屋 バッグ¥7245／トッコ

好感度高めな今年のマストハブ
ノーカラーカーディガン

Hit! すでに200枚売れ突破! 黒は一番人気なので急いで。 フリーズ マート プレス 井上麻美さん

¥7245

¥4935

パンチのあるCOOLな着こなしに
スタッズつき

12いぶしたシルバースタッズが高見え効果大。着こなしやすい、やや広めのVあきも◎。カーディガン／アパートバイローリーズ(ポイント)
13重ね着に重宝する薄手。カーディガン／フリーズ マート(フリーズ マート 自由が丘店)

デニムをハンサムにシフトするポンチョで旬顔に

パンツ派に人気のハンサムアウター!
ポンチョ

¥7980

Fサイドにレザー風のボタンのついたこだわりデザイン。デニムと合わせるだけで上級スタイルが完成! ニットポンチョ／メルローズ クレール シャツ¥1990／ユニクロ デニムパンツ¥8295／プラステ(リンク・インターナショナル) ネックレス¥2415／井田屋 バッグ¥9975／プロポーションボディドレッシング ブーツ¥10290／チャオパニック 原宿店

着るだけで大人ガーリー!
ミックスニット

¥4935

¥4095

カーデとの2WAY!

19前がロングニット、後ろがカーデになった便利な2WAYタイプ。ニット／アズ ノゥ アズ ピンキー
20おしゃれ見えがかなうカラーミックスニットで、マンネリコーデを新鮮に☆ ニット カーディガン／デュカ(ウィゴー原宿本店)

トレンド力が即買いの決め手 ¥8000以下限定の華ディテールニット9

着るだけでパッと華やかに見える、トレンドとおしゃれ感を備えた主役級ニットは、何枚でも欲しいアイテム。買い足してコーデをリフレッシュ!

¥6195

Hポンッとついた、キュートなリボンがニットカーデを華やかにクラスアップ! ニットカーディガン／アパートバイローリーズ(ポイント) Tシャツ¥5775／デュラス アンビエント デニムパンツ¥11340／ラブ ガールズ マーケット代官山店 帽子¥3360／インディオ バッグ¥27300／サマンサタバサデラックス(サマンサタバサデラックス 表参道GATES店)

リボンの甘さを
甘×辛MIXを楽しんで

ガーリーな飾りで女のコ気分を満喫!
リボンモチーフ

GOODガールな印象をキャッチ♪
アーガイル柄

¥5145

¥3990

17ガールになりすぎない細かめのアーガイル柄がポイント。ニット／ヘザー(ポイント)
18落ち着いたパープル×グレーのコンビ。腰まわりをカバーできるロング丈、大人に似合うVネックが優秀。アーガイル柄ニット／レプシィム ローリーズファーム(ポイント)

vimee.net

¥6900

¥6090

¥5145

ボトムを選ばない今年の流行大賞!
ゆるシルエット

14ざっくり感が魅力のニットは、細身のパンツと合わせれば、きれいめ通勤スタイルにも使えます。ロングニット／ボナジョルナータ(ファイブフォックス)
15ランダムなボーダーがオシャレ心をくすぐるニット。プチプラでこのオリジナル性は優秀です! ボーダーニット／ヴィニー
16カジュアルに着られる、大きめポケットつき。うしろボタンニット／ジーナシス(ポイント)

ワンピースを狙いうち

サッと着るだけでおしゃれに映るワンピこそ、プチプラで何枚でも欲しい本命アイテム♥　その中でも毎日活躍して、好感度も上がる！　そんなおしゃれリッチな3大ワンピをピックアップ。冬はこれで準備OK♪

合わせ次第で表情が変わる！

ニットワンピース

Knit One-piece

黒スパンコールのインパクトでグッと大人っぽい印象に

G

¥5985

Gワンピースと同色の、黒スパンコールがさりげなく輝くワンピは、ファーをプラスすれば冬のパーティシーンにもOK。胸元にギャザーが入っているので、スタイルアップ、バストアップ効果も期待できます。ワンピース／ブーラフリーム　ファーティペット¥13650／ノーリーズソフィー（ノーリーズソフィー日本橋店）　タイツ¥2310／ICB（アツギ）

¥5995

↑かわいさがUPするノルディック柄。×ブーツで大人っぽく着たい。ニットワンピース／アース ミュージック＆エコロジー新宿

¥3990

↑ケーブル編みタイプは、一枚でもきちんと感◎。デートにも着ていける好印象なホワイト。タートルニットワンピース／ユニクロ

ON

シャツをインしてニットワンピを通勤仕様に！

A

¥5145

Aかわいらしい印象のニットワンピも、シャツの衿を首元からのぞかせれば、立派な通勤服に。アンゴラ混ニットワンピース／ローリーズファーム（ポイント）　シャツ¥14700／トゥモローランド コレクション（トゥモローランド）　タイツ¥1050／ICB（アツギ）　ネックレス¥2940／ヴァンテーヌ　バッグ¥25200／ミネリー レナト（バロー銀座店）　ブーツ¥36540／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）

Hit!

1週間に1700枚ペースで売れているヒットぶり！

ローリーズファーム プレス 山崎裕介さん

B

OFF

小物使いで大人のカジュアルモードを楽しんで♪

B小物の投入でリラックスムードに。ニットワンピース／**A**と同じ　デニムパンツ¥990／ジーユー　バッグ¥6195／サック　ブーツ¥36750／メダ（モード・エ・ジャコモ）　マフラー¥3990／ナチュラルビューティーベーシック　ベルト¥3900／ボナジョルナータ（ファイブフォックス）

E

E黒×グレーの爽やかなジップベアワンピースは、ロング丈テーラードの投入で、一気にオフィス顔に。やや高めの位置で切り替えられているので、気になるスタイルもさりげなくカバー。ワンピース／ディスパーク（ヴィゴー原宿本店）　ジャケット¥8295／ミワマル レイクローズ渋谷109店　タイツ¥1050／ICB（アツギ）　バッグ¥6825／デュラス アンビエント

¥4095

ON

ジャケットをはおって主役級ワンピにきちんと感を投入

D

¥7140

Dスウィートさが引き立つセンターティアードフリルは、ダウンなどのカジュアルアイテムとも相性◎。ニットワンピース／チャオパニック（チャオパニック 原宿店）　ダウンベスト¥5990／ユニクロ　タイツ¥1050／ICB（アツギ）　ネックレス¥4980／ジューシーロック　バッグ¥8820／ユニック バー ヴェールダンス　ブーツ¥9975／エニィ スィス バイ クミキョク スィス（オンワード樫山）

×ダウンで“ほどカジMIX”もかなう、フリルワンピ♥

Hit!

発売前に予約だけで200枚達成！追加生産も決定。

チャオパニック プレス 春山麻美さん

C

大人っぽさ倍増！　旬のスパンコールニットワンピ

¥8925

Cキリッとした印象のスパンコール編みニットに、オフタートル……着るだけでおしゃれリッチが実現する要素満載！　ニットワンピース／ジャイロ　ベルト¥5145／ミスティック（ミスティック 原宿店）　タイツ¥2310／ICB（アツギ）　ネックレス¥1890／オフオン（イトキン）　バッグ¥9975／エニィ スィス バイ クミキョク スィス（オンワード樫山）　ブーツ¥35490／ダイアナ 銀座本店

慧美网
vimee.net
蝴蝶网
hudie.com

蝴蝶网 hudie.com

シーンを問わず好感度大! 愛され3大

オシャレ感満点な異素材コンビが◎

コーデワンピース

Coordinate One-piece

ON
ふわカーデだけで即完成！オシャレなコーデ感が◎

I

¥4935

I トップがスタッズつきスウェット、下がチュールスカートと、流行をおさえた最強ワンピは、アウターをはおるだけで即、おしゃれ見え！　ワンピース／ギャミヌリィ　ニットカーディガン¥26250／ブラック ホーン（ル ドーム イエナ丸の内店）　ネックレス¥5260／ジューシーロック　タイツ¥1050／ICB（アツギ）　バッグ¥46200／ハイプ（アルアバイル）　靴（リボンつき）¥6195／リゾイ 渋谷109店

¥7245

↑着心地のいいカットソートップ×チェックツイードミニスカのコンビ。ワンピース／ディップドロップス デプト（オンワード樫山）

¥8925

↑長袖カットソーに、通勤にも使えるスーツ生地のミニがコンビに！　すそにシルバースタッズつき。ワンピース／ココ ディール

J

OFF
チュールスカートを味方に、レッグウォーマーで今年顔

J ワンピース／**I** と同じ　レギンス¥2100／靴下屋（タビオ）　レッグウォーマー¥1260／レリッシュ（アツギ）　ネックレス¥4095／エッセンシャルグッズ（クリア インプレッション）　バッグ¥29925（くま、リボンつき）／サマンサタバサ 新宿GATES店　靴¥26250／ファビオ ルスコーニ（ノーリーズコレットモザイク銀座阪急店）

H

さりげないラメ感や袖ボタン……、美ディテールに注目

¥8925

H とことん美シルエット、おしゃれディテールにこだわった一枚。ラメの光沢感も上品なので、デイリーにも使えます。ワンピース／トランテアン ソン ドゥ モード　ファーティペット¥7875／ジャイロ　タイツ¥2310／ICB（アツギ）　カチューシャ¥1365／井筒屋　バッグ¥6280／アクセサライス原宿店　靴¥24150／オデット エ オディール 丸の内店

一枚で主役級のオーラを放つ

華ありワンピース

Elegant One-piece

¥5985

↑適度に光沢のあるサテン花柄なら、華やかなシーンにも毎日のオフィスにも活躍の幅が広がります。ワンピース／プーラフリーム

¥3990

Hit! ネット販売初日で初回分が完売した即売れワンピです。
トッコ プレスアシスタント 小笠原トモコさん

↑上品なサテンがこのプライスでGETできちゃう！　ベルトマークすれば、また違った表情を楽しめます。サテンワンピース／トッコ

F

OFF
パーティには+タートルで視線をひとり占め♪

F カジュアルなパーティなら…ートルをインしてこなれ感を…て、同色合わせでワンピを引き…るのが正解。ワンピース／Eと同…タートルニット¥2940／オフオ…（イトキン）　タイツ¥1050／IC…（アツギ）　ネックレス¥2940／…チュラルビューティーベーシッ…靴¥2990／キャンディッシュ…

L

一枚ワンピと気づかれない!? 実力派コンビが冬の本命！

¥5995

L ケーブル編みニット×ツイードひらミニのコンビ。旬のバランスをかなえた魔法の一枚。ワンピース／アース ミュージック&エコロジー新宿　マフラー¥3045／ディップドロップス（オンワード樫山）　タイツ¥1050／ICB（アツギ）　ネックレス¥3740／ジューシーロック　バッグ¥39900／ザ グランドホテル ウォーターフォール トウキョウ by A·D·M·J　ブーティ¥27825／ESY（ノーリーズコレットモザイク銀座阪急店）

K

ボーダーとフリルの大好きコンビが通勤服にも大活躍

¥5145

K 4回もの追加生産をかけるくらい売れているのは、本当に"使える"証拠！　ジャケットと合わせてコーデ感を楽しんだり、ニットを重ねてスカートをのぞかせたりと、着まわし力も超優秀。タンクトップワンピース／チャオパニック（チャオパニック 原宿店）　ジャケット¥9975／フリーズ マート 自由が丘店　タイツ¥1050／ICB（アツギ）　ネックレス¥1680／井筒屋　バッグ¥6195／サック

慧美网 vimee.net

発表会!

冬コーデを制するには、やっぱりボトム選びが肝心! ミニの人気で種類が豊富になったスカートと、トレンドの変化でシルエットが新しくなったパンツを大公開。おしゃれリッチはきっとココにある♥

¥7140

コーデに引力をラスできるこっりパープルに、クセントとなる柄チェックがかいい決め手。ウルスカート／オオン（イトキン）

¥5985

えます。スカート／イコーン銀座店

正統派の台形でグッドガールな雰囲気をキャッチ

Trapezoid skirt

Cリッチ感のあるゴールドボタンがアクセント! スカート／アイボリー コート（アイボリー コート 船橋店） レザー風ジャケット¥6930／ロペピクニック タートルニット¥11025、ファーティペット¥9450／イエナ（ルドーム イエナ丸の内店） タイツ¥1050／ICB（アツギ） ブーツ¥36540／ダイアナ 銀座本店

¥7980

かっちりフォルムがレトロな雰囲気

台形スカート

¥5145

↑リッチ見えするサテン。かがんでも苦しくないウエストゴムタイプ。スカート／チャオパニック（チャオパニック 原宿店）

¥3990

↑シフォンとサテンの素材MIXがリッチ。冬にピッタリな大人オレンジ♥ スカート／アースミュージック＆エコロジー新宿

エアリーな"ふわ"感でコーデに差をつけて

Tiered skirt

ふんわり感が大人ガーリーを作る

ティアードスカート

¥3990

Hit! 1ヵ月で600枚売れ! まだまだ記録更新中。ピンク アドベ プレス 萩野沙葉里さん

Aシフォンティアードは、コーデにボリュームをプラスする華アイテム。スカート／ピンク アドベ ジャケット¥29190／サロン デュ ラ トリニーテ タートルニット¥3990／ライフ ドルチェ ラボ プランタン銀座 タイツ¥2310／アツギ ネックレス¥6480／ジューシーロック バッグ¥5145／ジャイロ ホワイト ブーティ¥27825／ノーリーズコレットモザイク銀座阪急店

コクーン... やヒップ... 型カバー... ブル×黒の... ーがクールな... カート／ジャ... ルニット¥724... (リンク・インタ... ル) マフラー(... みで販売) ¥1990... タイツ¥1050... ックレス¥1365... ¥47250／ベル... ソン モリソン... イエナ丸の内店

¥6930

定番化しつつあるコクーンは、スタイルよく着られると人気! ジャイロ プレス ...田由布子さん

腰まわりカバーもパーフェクト♥

コクーンスカート

¥5985

→ムダをそぎ落としたシルエットなコクーン。女らしいムード漂う起毛素材が使える。スカート／トランテアン ソン ドゥ モード

→みんなより一歩リードできる羽根のタッセルベルトつき。スカート／エニィ スィス バイ クミキョク スィス（オンワード樫山）

¥8925

High waist skirt

¥5670

Bウエスト幅をワイドにとったハイウエストタイプは、きちんと感も兼備。かわいいうえに、会社でも好印象をGETできます。スカート／ヘザー（ポイント） カーディガン¥7875／ミスティック（ミスティック 原宿店） ブラウス¥13650／ラ トータリテ ルミネ... タイツ¥1260／ICB... バッグ¥5145／ユニ... ヴェールダンス ¥... キャンディッシュ

ウエストインがかなえる美スタイルに夢中!

会社でも通用するきちんと見え代表!

ハイウエストスカート

¥6720

→たっぷりとった両サイドポケットが、スカートのゆるシルエットを形作るポイントに。前ボタンサテンスカート／ヘザー（ポイント）

←デニムに似せたカラーがはきやすさUP! ブラウスと合わせて女のコらしく着たい。スカート／ミスティック（ミスティック 原宿店）

¥8295

蝴蝶网 hudie.com
慧美网 vimee.net

冬顔ボトム

パンツでハンサムに? スカートでレディに?

NEWSな新たなハンサムコーデに挑戦☆

より細身に! 美人シルエットに進化

冬カーゴパンツ

↓どんなトップとも合わせやすい美人カーキ。両サイドのポケットがコーデにリズムをプラス。パンツ/エル プラネット(イトキン)

¥3990

¥2990

↑ポストスキニーとして使える細身カーゴは活躍必至! ヒップアップも期待できる厚手素材。パンツ/ニッセンスタイル(ニッセン)

¥8925

Cargo pants

H

Hit! スタイリストに大好評。販売見込みは1000枚!
プロポーションボディドレッシング プレス 宮永恵里さん

H継続人気の、てろんとした素材感で美脚をGET。カーゴパンツ/プロポーションボディドレッシング ジャケット¥14990/アース ミュージック&エコロジー スーパープレミアム ストア代々木 ブラウス¥6900/ボナジョルナータ(ファイブフォックス) ネックレス¥5260/ジューシーロック バッグ¥4410/インディオ 靴¥22050/セヴン・トゥエルヴ・サーティ(サン・トロペ コーポレーション)

G

モノトーンスタイルにもヌケ感を作る便利ボトム!

¥3990

A-line short pants

オンの新定番ボトムは何枚でも欲しい!

Aライン ショートパンツ

¥2990

→ふんわりはけるすそ折り返し。美脚効果を後押しするベルトつきのオトク感もうれしい。ショートパンツ/G.D.S ベーシック(リオチェーン)

→黒サテンリボンがアクセント! 美脚に見せるセンタープレス入り。ツイードショートパンツ/スズタン中野サンモール店

¥2990

Gジャストウエストではいて、美シルエットを強調。ショートパンツ/アース ミュージック&エコロジー新宿 ストール¥7900/ボナジョルナータ(ファイブフォックス) シャツ¥12600/ル ドーム イエナ丸の内店 ベルト¥8400/イネド タイツ¥1050/アツギ ネックレス[illegible]/ルーニィ バッグ¥[illegible]/サック [illegible]¥30[illegible]/[illegible](モード・エ・ジャコモ)

×ノーカラーJKで上級カジュアルにアプローチ

ジャケット

F

¥8190

Fすそを折り返すと見えるパープルラインがポイント。適度な太さで、きれいにはける一枚。デニムパンツ/ジャイロ ジャケット¥27300/ティアラ ブラウス¥24150/ラ トータリテ リエゾン(ラ トータリテ ルミネ北千住店) ネックレス¥6240/ジューシーロック バッグ¥47250/パオロ マジ(ギルド ジャコモ ギャラリー オン ザ ウェーブ) 靴¥15750/インディヴィ(モーダ・クレア)

Boyfriend's denim

こなれた上品コーデを演出する旬デニム

ボーイフレンドデニム

¥6510

→右・パンツのシルエットに定評のあるプロポからもお目見え! デニムパンツ/プロポーションボディドレッシング
左・脚をキレイに見せる、ダボッとしすぎないベストな太さ。濃色も使いやすい。デニムパンツ/ブラウニー(ウィゴー原宿本店)

¥4095

クラシカルすぎないAシルエットが愛らしさをUP♥

気張らず、グンと着やすくなった!

ふんわり ツイードスカート

←歩くたびにすそがふわっと揺れるフレアーシルエット。ウエスト部分に金ボタンつき。スカート/トランテアン ソン ドゥ モード

¥7980

→すそにベロアテープの仕掛けもついて、このプライスは見逃せない☆ プリーツスカート/ニッセンスタイル(ニッセン)

¥2990

¥4494

Eツイードはレディすぎない大人系が旬顔。スカート/アース ミュージック&エコロジー新宿 ブラウス(リボンベルトつき)¥18900/ルーニィ ベレー帽¥5775/デュラス アンビエント グローブ¥2940/プロポーションボディドレッシング ネックレス¥8295/プラステ(リンク・インターナショナル) タイツ¥1050/ICB(アツギ) バッグ¥1995/コーエン 靴¥1995[illegible]ノーフォール原宿1号店

vimec.net
hudie.com

あなたを想うサイエンス。
FANCL
なのに 肌、うるるん。
ポツポツ毛穴も、するん。
キラキラグロスも、するん。
パーフェクトブレンドオイルで、抜群のメーク浮き。こすらなくても瞬時に落ちて、デリケートな目もとにもやさしい。
ナノテクだからオイルも残さず洗い流して、ヌルつきなし。
うるおいをしっかり残すから、洗い上がりの肌、うるるん。
毛穴につまったしつこい汚れも、「メドウフォーム油*」ですっきりクリアに。
濡れた手でもOK！お風呂で使えて便利！
強力マスカラもするん！
毛穴の汚れもするん！
メドウフォーム油
汚れ
FANCL
MILD CLEANSING OIL
通販限定
ファンケル
無添加パーフェクト洗顔セット
通常1,700円相当に、泡立てボールもついて1,000円(税込)
(商品番号3486-66)
内容：マイルドクレンジングオイル 60mL(約30回分/ポンプタイプ)、洗顔パウダー しっとり 25g(約45回分)、泡立てボール1個
*「マイルドクレンジングオイル」または「洗顔パウダー」を初めてお求めの方のみ対象。送料無料・お1人様1セット1回限り。
*ファンケルショップ・ローソンでは、「ファンケル 無添加パーフェクト洗顔セット」のお取り扱いはございません。
120mL(約60回分)1,785円 商品番号3424-01
特長成分:緑茶カテキンオイル(肌あれ防止成分)
ローズヒップ油(肌あれ防止成分) ★メドウフォーム油(エモリエント成分)
ファンケル マイルドクレンジングオイル
無添加 防腐剤(パラベンなど)不使用 殺菌剤不使用 石油系界面活性剤不使用 無香料 無鉱物油
お求めはこちらへ。
パソコン・携帯サイトで マイクレ 検索 www.fancl.co.jp/wo/
お電話で 0120-30-2222 朝9時～夜9時[年中無休・料金無料] ※携帯電話からも料金無料でご利用いただけます。
ファンケルを初めてご利用の方は、オペレーターに 広告番号02-992 をお伝えください。
商品に関するお問合せは 美容相談室 0120-35-2222 月～土/朝9時～夜9時 日・祝日/朝9時～夕方5時[料金無料]
FANCL HOUSE
LAWSON
お近くのファンケルショップ・ローソンでもお求めいただけます。
JADMA
株式会社ファンケル
横浜市中区山下町89-1 〒231-8528
※消費税5%を含んだ税込価格を表示しています。●ご注文受付後、2～3日でお届け●ファンケルを初めてご利用の方のみ送料無料。2回目以降のご注文で合計金額3,000円(税込)未満の場合は、送料350円ご負担いただきます。●お支払いは商品到着後10日以内にコンビニエンスストア・郵便局、クレジットカードで。※ローソンは一部お取り扱いのない場合がございます。※お客様の個人情報は、ファンケルグループ(株式会社ファンケル、株式会社アテニア等)として、厳重な一元管理をさせていただきます。なお、商品のご注文や、資料のご請求をいただいたお客様に、ファンケルグループよりご案内やお知らせをお送りする場合がございます。
30th ANNIVERSARY

感動、するん。

蝴蝶网 hudie.com

慧美网 vimee.net

ファンケルの約束	❶無添加の徹底追求	❷鮮度へのこだわり	❸「不」の解消のための研究開発	❹ご満足の無期限返品保証
	敏感肌の方にも負担なくご使用いただけるよう、独自に「安心・安全・やさしさの基準」FSS（ファンケル セーフティ スタンダード）を設定。肌に負担となるおそれのある防腐剤・殺菌剤・石油系界面活性剤・香料・鉱物油などは使用していません。	無添加は鮮度が大切。だから、製造年月日を明記し、さらに独自の密封容器を開発しました。	皮膚生理学だけでなく、医学博士、薬学博士、理学博士など多分野にわたるプロフェッショナルが、さまざまな視点から不安や不満を解消する研究開発に取り組んでいます。	万が一、商品にご満足いただけない場合は、無期限で返品・交換を承ります。（返送料当社負担）

大人気！
プチプラ優秀靴ブランド

真っ先にターゲットにしたいのは、
美脚に見えてトレンド感も叶う
おしゃれリッチブランドの本命靴！

通勤にも◎な美女パンプスが勢揃い！

シュガーシュガー

01 02 03 04

01反りもバツグンで、美シルエ
ッ！ シンプルパンプス(7)、**02**上
さの増す、取りはずせるスパン
ンドつき。ラメツイードパンプス
.5)、**03**仕事帰りは、スパンコー
ベルトをつけて印象チェンジ♪
ルトつきメタリックパンプス
.5)、**04**大人かわいい後ろ姿をバ
クアップ！ バックフリルつきス
ード風パンプス(7)／すべてシュ
ーシュガー(ヤマダ)

パンチを効かせた
個デザインに注目！

リゾイ

05 06 07

05ジップフリルつきで、ほどよ
く甘辛MIX。ヒョウ柄パンプス(4)、
06きちんと感も兼ねたエレガント
系。ツイード千鳥格子パンプス
.5)、**07**ぺたんこ靴がぐっと大人
な表情になる、大ぶりビジューつ
き。スパンコールバレエ靴(1.5)／
すべてリゾイ(リゾイ 渋谷109店)

08 09 10

大人かわいい
バレエ靴が優秀♡

ル タロン

↑**08**上品かつリッチな足元をつくる、ゴールドスパンコール。バレエ靴(0.5)、**09**かわいいスパンコールリボンはとりはずし可能。ヒョウ柄バレエ靴(0.5)、**10**もこもこの素材感がかわいい。ミックスツイードバレエ靴(0.5)／すべてル タロン(ル タロン 銀座店)

11 12 13

11好感度UP間違い
なしの、上品ピンク♡
ステッチ入りスエード
風パンプス(7)、**12**シッ
クな色みのレザー風の
コサージュつき。ツイ
ードバレエ靴(3)、**13**ブ
ラスタッズつきで、ト
レンド感を効かせたコ
ーデに！ ベロアパンプ
ス(1)／すべてオリエン
タル トラフィック

見た目キュートな
華あり靴はココ★

オリエンタル トラフィック

A

Aレディな雰囲気のチュールコサージュつき。スエード風パンプス(8)／オリエンタル トラフィック ツイードジャケット¥37800／エロディ・ネルソン Tシャツ¥3360／ヴィニー パンツ¥12600／レイ ビームス(ビームス 銀座) バッグ¥5250／ジル バイ ジルスチュアート セレクト ファーマフラー¥4410／VIS ネックレス¥3675／バービー ピアス¥1200／アクセサライズ(アクセサライズ原宿店)

ポンポンのアクセントで
足元からおしゃれ度UP

最終買いで大満足！

お気に入りをGETして、流行をほどよく取り入れたおしゃれリッチスタイルを完成させて♪

ESPECT、ハックネット代官山店、UNION WORKS AOYAMA ●商品のお問い合わせ先は、P350

Vimeo net
蝴蝶网
hudie.com

この冬チャレンジ!! 新顔バッグ大集合★

¥6000台以下プライスだからこそ挑戦したい、
今どきなバッグはこの4つ!
持つだけで着こなしも即、新鮮に♪

冬のコーデが見違える、大人リュックが◎

Bニットに刺激を与える発色のよいピンクが狙い目。リュック(41×26×12)／ピンク アドベ ニットコート¥3990 ユニクロ ブラウス¥15750 ジル バイ ジルスチュアート キュロット¥4494 イーハイフンワールドギャラリー原宿 レギンス¥1470／靴下屋(タビオ) ピアス¥2940 ヴァンテーヌ

持っているのはコレ!

上品顔を気取ったトートがかわいい♡

トロンプルイユ

↑**18**白ステッチのトロンプルイユ。エナメルバッグ(30×43×13)／リトルアクセサリーズ(ルックイン) **19**キャンバスもだまし絵効果でオシャレ顔! バッグ(30×37×14)／サック(サック プレスルーム) **20**チャームもついた凝った作り。バッグ(33×46×15)、**21**ランチバッグにも◎なサイズ感。バッグ(19×30×12)／PJ(ピーチ・ジョン)

華バッグも今季はデイリー仕様

スパンコール

↑**14**メタリックにスパンのラインをON。トートバッグ(23.5×44×14)／VIS **15**クールな迷彩柄スパンコールバッグ(30×49×14)／ジョイアス **16**フェルト×レザー風コンビバッグにキラキラのラインがアクセント。バッグ(30×40×10)／メルローズ クレール **17**キュートなスパンコールボーダーバッグ(26.5×44×20)／マロード

毎日コーデにサラッと持つのが旬!

大人リュック

↖**26**もこもこ×レザー風リュック(38×37×12)／イーハイフンワールドギャラリー(イーハイフンワールドギャラリー原宿) **27**マットなレザー風リュック(44×40×11)／オーバータッシェ渋谷109店 **28**異素材MIXリュック(41×35×14)／サック(サック プレスルーム)

アクセサリー感覚で持てるミニサイズ!

ポシェット

↗**22**品のあるシャンパンゴールド。バッグ(23×23×5.5)／トピックラックス(トピックラックス 新宿) **23**がま口バッグ(16×27×8)／フリーズ マート インターナショナル(フリーズ マート) **24**スパンコール2WAYバッグ(16.5×25.5×0)／ヘザー(ポイント) **25**スタッズつきバッグ(22×24×6)／アクセサライズ(アクセサライズ原宿店)

明日着る「おしゃれリッチ」服 Part4

All¥6000台以下! 「靴・ブーツ&バッグ」

暗くなりがちなこの時季の着こなしを、グンとおしゃれに見せる靴・ブーツ&バッグが、今季はすべて6000円台以下で大集結!

撮影／刈谷愛(モデル)、SHINTARO(静物) スタイリスト／菊地恭子 ヘア&メイク／千葉智子(ロッセット) モデル／森絵里香(本誌専属) 取材・文／佐藤美穂 撮影協力／COOKCOOP デザイン／Jupe design ●カッコ内の数字は編集部で計測したヒールの高さ、もしくはバッグの大きさ(縦×横×マチ)を表し、単位はcmです。

¥4095　04　05　06　¥6800　¥4200

Middle Boots

ほどカジ人気で注目！

ミドルブーツ

はくだけで大人カジュアルが完成する
ミドル丈ブーツは、
今季まず手に入れたい一足！

シンプルムートン

休日に気楽にはきたいムートンは、
さりげないワザありデザインが◎。

↑**04**トレンド感のあるスタッズがバックに！ グレームートンブーツ（0）／PJ(ピーチ・ジョン) **05**ブラックならキュートな星柄も大人な雰囲気に。ブーツ（0）／ミンクス(ジェリービーンズ) **06**もこもこトリミングつきの愛らしい一足。ステッチブーツ（0）／PJ(ピーチ・ジョン)

¥3990　07　¥5145　08　09　¥4990

大人ファー

はき口にふんわりのせたキュートな
ファーでリッチな足元に。

←**07**折り返しの長さを調節することも可能。ファーつきスエード風ブーツ(8)／ニッセンスタイル(ニッセン) **08**ベージュ×ネイビーのコンビがおしゃれ！ レースアップブーツ(6.5)／ヌォーヴォ(ABC-マート) **09**ベルトつきのレトロ顔。ファーつきブーツ(6)／キャンディッシュ

¥4095　01　02　03　¥6195　¥6195

きれいめエンジニア

今年はエンジニアがきれいめに進化！
今すぐはける美人シルエットが嬉しい。

↑**01**ベルト使いやソールなど、本格的な作りに感動。スエード風ブーツ(3.5)／シュガーシュガー(ヤマダ) **02**美脚に見せるヒールつき。ブーツ(7.5)／ヌォーヴォ(ABC-マート) **03**ハードなディテールが苦手な人はベージュがオススメ！ ブーツ（4）／ラブティ(スクロール)

A

Aブーツ(4.5)／シャルマン 渋谷109店 ジャケット¥5985／アフターオール(インデックス) Tシャツ¥4200／クリア インプレッション スカート¥4998／アース ミュージック＆エコロジー新宿 ストール¥3045／ローリーズファーム(ポイント) タイツ¥3990／ストラ バングル(パープル)¥1950、(ヒョウ柄)¥950／アクセサライズ原宿店 バッグ¥4095／ニーノ バイ ピアデミツン(ルックイン) ピアス¥1580／ヴァンテーヌ

女らしさにMIX感を加える辛口ブーツに♡

コレ！　¥6930

蝴蝶网 hudie.com

ミニ丈ボトムと好相性！

ロングブーツ

美脚に矯正してくれ、
バランスよく見せる2大ロングブーツで
ミニ丈ボトムを通勤仕様に！

ニーハイ

ボトムに合わせて調節
できる2WAYタイプ
なら2倍使えて便利！

↓**15**歩きやすいウエッジソール。ベロアブーツ(8.5)／PJ(ピーチ・ジョン) **16**折り返すとファーが出現。フェイクレザーニーハイブーツ（9）／ニッセンスタイル(ニッセン) **17**ゆるかわいいぺたんこタイプも登場。ファーつきニーハイブーツ（1）／フラッパー(三鈴商事)

15　16　17　¥5900　¥4990　¥6195

B

ツヤめく乗馬ブーツで美人コーデにアプローチ

コレ！　¥6930

慧美网 vimee.net

美脚乗馬

今年の乗馬ブーツは、プチプラでも本格的な作りで超優秀！

¥5990　¥4179　18　19　20　¥6930

→**18**柔らかいフェイクレザーは、脚になじんで歩きやすい。ブーツ(3.5)／イマージュ コレクション(イマージュ) **19**高見え効果のあるアンティークレザー風ブーツ(8.5)／シャルマン 渋谷109店 **20**メリハリのある美脚シルエット。ブーツ(6)／キャンディッシュ

レディもハンサムもかなう

ブーティ

上品さで人気続行のブーティは、2大
デザインをこの機会に買い足し♪

¥4500　¥3990　10　11　¥3990　12

レースアップ

マニッシュな足元を作る編み上げ
タイプは×タイツで女らしく。

→**10**清楚に見えるネイビー。エナメル×キャンバス地のブーティ(5.5)／ハコ(フェリシモ) **11**シックなブラウンのエナメルブーティ(9.5)／ニッセンスタイル(ニッセン) **12**プラットフォームで歩きやすさ抜群！ トリミングカラーブーティ（9）／キャンディッシュ

サイドクロス

美女ブーティは、ヒネリを加えた
ルックスで着こなしに華を添えて。

¥6930　¥6720　13　14

→**13**くしゅっとしたフェイクレザーだから、はきやすさも保証。ブーティ(7.5)／ナチュラルビューティーベーシック **14**やさしげなスエード風素材。ブーティ(7.5)／ロディスポット

蝴蝶网
huidie.com

通勤&休日の強〜い味方！

美人パンプス

コーデによって、そのときの気分で、何足も欲しい美人パンプスは、トレンドを一挙見せ！

ルなトレンカを
格上げするパープル靴

C美人パープルを足元に効かせるだけで、メリハリ感がUP！ パンプス(6.5)／オリエンタル トラフィック ジャケット¥29400／VIS ニット¥6720／ココ ディール スカート¥10290／ジョイアス バッグ¥4725／レイ ビームス(ビームス 銀座) トレンカ¥1995 ライフ ドルチェ ラボ(ライフ ドルチェ ラボ プランタン銀座) ブレスレット¥3380、ネックレス¥2900、ピアス¥1200／アクセサライズ(アクセサライズ 原宿店)

ベリーカラー

冬の黒スタイルに映える、ベリーカラーを効かせてメリハリ感を☆

↑21目を惹くポンポンコサージュつき。エナメルパンプス(5)／シュガーシュガー(ヤマダ) 22シックなベロア素材に♥ バックリボンつきパンプス(5.5)／トゥインクトゥインク(三鈴商事) 23アクセントになるビビッドピンク。エナメルバレエ靴(0.5)／ル タロン(ル タロン 銀座店) 24大人なブルーベリー色。ヒールに旬のスタッズつき！ スエード風パンプス(7.5)／ボニータ 渋谷109-②店

ツイード素材

トレンド感が満載のツイードは、ポンポンの飾りつきタイプが最新！

↑25おしゃれリッチなファーつき♥ パンプス(5.5)／ジェリービーンズ 26ボリュームファーコサージュつき。バレエ靴(1)／エスペランサ渋谷109店 27オレンジ系のミックスツイード。コサージュパンプス(5.5)／トゥインクトゥインク(三鈴商事) 28レディなバラコサージュつき。はき口にゴム入りで歩きやすい。バレエ靴(1)／アフターオール(インデックス)

辛口アニマル

大人アニマル柄はパンツに合う美フォルムが狙い目。

↑29つま先に繊細なスタッズつき。ゼブラ柄ハラコ風パンプス(8)／バニティービューティー(三鈴商事) 30万能に使えるシックなヒョウ柄！ ウエッジパンプス(4)／ル タロン(ル タロン 銀座店) 31大ぶりベルトが大人。ハラコ風パンプス(6)／リゾイ(リゾイ 渋谷109店)

でかコサージュ

即、ガーリィに変身できるデコラコサージュが今年顔。

→32とりはずせるリアルファーつき。ウエッジパンプス(3.5)／トピックラックス(トピックラックス 新宿) 33クラシカルなドットにBIGなファーのコンビ。ファーはとりはずし可能。パンプス(6)／ジェリービーンズ 34フリルコサージュつきパンプス(7)、35つけるとつま先に花が咲いたような、大ぶりのコサージュ。ウエッジパンプス(8.5)／ボニータ 渋谷109-②店

↓36スクエア形スタッズが個性的な一足。スエード風パンプス(8)／シュガーシュガー(ヤマダ) 37形違いのスタッズをちらばせて。スエード風バレエ靴(0.5)／エスペランサ渋谷109店 38大人カジュアル感がかわいい、星スタッズ。スエード風パンプス(0.5)／R&E(R&E 渋谷109店) 39プチスタッズつきスエード風パンプス(5.5)／ミンクス(ジェリービーンズ)

スパンコール

今季大ヒットのスパンコール、初心者はバレエ靴からトライ！

↓40淡いヒョウ柄×リボンがキュート。かかとギャザー入りで脱げも防止。バレエ靴(1)／リゾイ(リゾイ 渋谷109店) 41黒を効かせてレディに。リボンつきウエッジパンプス(5)／ジェリービーンズ 42ファーつきダルメシアン柄パンプス(7)／エスペランサ渋谷109店

甘口アニマル

レディ度の高いリボンやファーつきがスカート派に◎。

スタッズ

スタッズつきはシックな色使いがオン・オフ使える！

↑43おしゃれなブルーバレエ靴(1)／オリエンタルトラフィック 44シックなモノトーン配色なら、スパン靴も上品見え！ バレエ靴(0.5)／R&E(R&E 渋谷109店) 45大好きなピンク。バレエ靴(0.5)／フリーズ マート インターナショナル(フリーズ マート)

慧美网
vimee.net

[illegible]イ

シーンに合わせてデザインチェンジできる、財布派

01 ¥6615 02

01レトロなベルト使いがポイント。フェ[illegible]クレザーバッグ(38×42×9※広げた時)／[illegible]バユー(ルックイン) **02**付属のストラップで大人リュックに。3 WAYバッグ(41×36×10※広げた時)／ユニック バー ヴェールダンス [illegible]**3** 6ヵ所についたリングで、自由に形が変[illegible]られる優秀プチプラバッグ♡ バッグ(44×35×8.5※広げた時)／ハッシュアッシュ

03 ¥3780 ¥6930

見た目も実力もパーフェクト 大きめバッグ

今季は、脱・かっちりバッグ! BIGサイズでもカジュアルに持てるデザインに注目して。

クールな斜め掛けバッグで大人カジュアルコーデに

A

Aショルダーをはずせば通勤仕様に変身。星形の金具に遊び心が。スタッズつき2WAYバッグ(33×46×9※広げた時)／トゥイスティー(トゥイスティー渋谷109店) ニットカーデ¥7875／ビバユー カットソー¥3990／ココ ディール デニム¥13650／ル スーク ファーマフラー¥1995／ハートダンス

持っているのはコレ! ¥5990

こうも使える!

かわいげバルーン

BIGサイズなのに女らしい、まあるいフォルムにひとめボレ♡

04 ¥5985 ¥6930 ¥5145 05

←**04**ショルダーストラップはとりはずし可能。レトロなドット柄バッグ(24×56×11)／メルローズ クレール **05**コーデにピリリと効くゴールドメタリック☆ バッグ(28×44×12)／ニーノ バイ ピアデミゾン(ルックイン) **06**フリルのついた甘ルックスに注目。スエード風バッグ(35×53×15)／メルローズ クレール **07**セレブのようなカジュアルスタイルを叶える星スタッズつきバッグ(29×45×15)／サック(サック プレスルーム)

くしゅボストン

極のボストンはオン・オフ使えるくったり感のあるレザーが◎。

¥3990 ¥6195 07 ¥2940 09 11 13 ¥3129 08 12 ¥6195 ¥4095 10 ¥4095

hudie.com
慧美网 ymee.net

←**08**ボーダートートバッグ(38×48×12)／イマージュ コレクション(イマージュ) **09**裏返すと、黒エナメルトートに。ブランドロゴもポイント。バッグ(17.5×29×14)／ナチュラルビューティーベーシック **10**ジップポケットつきで機能性も文句ナシ! コーデの差し色にも◎。ナイロンバッグ(33×42×12)／ハッピー&サック(サック プレスルーム)

大人カジュアルトート

カラーやイラストなどで遊び心を効かせたキュートなトートが登場!

↑**11**ジップが底まで開き、荷物の整理も◎で超軽量! バッグ(28×58×16)／ニッセンスタイル(ニッセン) **12**編み込みハンドルが女らしい。ショルダーストラップつきギャザーバッグ(28×38×13)／サイトボルゴ渋谷109-②店 **13**ショルダーストラップつきバッグ(28×37×14)／ユニック バー ヴェールダンス

トレンドをつめこんだ

小さめバッグ

人気の小さめバッグは面積がミニマムだからこそ、旬デザインを思いっきり満喫しよう♪

ヒョウ柄ボストンでレディコーデに遊びをプラス♪

持っているのはコレ!

¥5250

Bミニサイズこそインパクト柄をチョイス。ヒョウ柄ならリッチ見せも実現。バッグ(17×21.5×11)／ユニック バー ヴェールダンス　コート¥40950／スピック&スパン(スピック&スパンBCサロン渋谷店)　ブラウス¥11550／イネド　スカート¥14700／ラピス ルーチェ(ビームス 銀座)　カチューシャ¥2940、ピアス¥1890／ヴァンテーヌ　ネックレス¥2940／ナチュラルビューティーベーシック

きちんとボストン

ミニサイズならかわいさ倍増!
通勤服とも合うベストパートナー

14 ¥4935　15 ¥4179　16 ¥5145

←14フェイクレザーには見えない本格仕様のルックスは激売れ確実。ボストンバッグ(22×23×14)／VIS　15フリンジや千鳥格子ツイードなど、小さめだけど凝った作り。バッグ(20×33×9)／イマージュルージュ(イマージュ)　16脳見え効果のあるアンティーク風の白エナメル。バッグ(17×32×13)／サック(サック プレスルーム)

大人ファー

おしゃれリッチなファーが豊作!
冬こそ楽しみたいボリューム感。

17 ¥6195　18 ¥4935　19 ¥5460

↙17リボンの飾りで上品な雰囲気。フェイクファートートバッグ(26×34×12)／サック(サック プレスルーム)　18キュートなラビットファーが、なんと5000円以下!トートバッグ(18.5×17×12.5)／ユニック バー ヴェールダンス　19大人に持てるロングチェーンつき。ファーつきスエード風バッグ(19×24×5.5)／ヘザー(ポイント)

クロワッサン

定番・クロワッサンはさりげなく流行を取り入れたデザインが◎!

20 ¥5040　21 ¥5775　22 ¥5145

←20スタッズやフリンジなど旬テイスト満載なヌバック風フリンジバッグ(20×37×9)／エル・プラネット(イトキン)　21サイドのリボンがアクセントに。パンチングバッグ(28×42×10)／マロード　22スタッズが効いたシンプルデザイン。ショルダーストラップつきバッグ(27×34×11)／レプシィムローリーズファーム(ポイント)

リッチ顔チェーン

コーデを格上げするチェーンバッグが
驚きのプライスでお目見え♪

23 ¥4830　24 ¥6825　25 ¥2990

↘23ビビッドピンクもチェーンバッグなら上品見え。フリルチェーンバッグ(16.5×27.5×4)／ユニック バー ヴェールダンス　24ヴィンテージ風のがま口タイプ。エナメルチェーンバッグ(16×31×8.5)／ビバユー(ルックイン)　25リボンつきスエード風で嬉しいプチプラ。チェーンバッグ(11×31×9.5)／ハコ(フェリシモ)

きれいめニット素材

季節感のある優しげニットバッグは
持つだけで女のコらしい印象に♡

26 ¥3900　27 ¥6195　28 ¥3990

→26ダークな色でも温かみを感じさせるのがニットのパワー。ファーつきニットバッグ(24×35×12)／ニッキィスタイル(ニッキィ)　27花コサージュつきスパンコールニットバッグ(21×25×16)／サック(サック プレスルーム)　28ニット×ファーのコンビ。スペシャル感たっぷり。バッグ(24×35×20)／エル・プラネット(イトキン)

レザージャケット×ニットバッグで甘辛に

持っているのはコレ!

¥5145

Cポンポンつきニットバッグ(21×25×15)／サック(サック プレスルーム)　ジャケット¥44100／ビューティ&ユース(ビューティ&ユース ユナイテッドアローズ 渋谷公園通り店)　ワンピース¥5145／ローリーズファーム(ポイント)　靴¥5985／ル タロン(ル タロン 銀座店)　ベレー帽¥5985／メルローズ クレール　ネックレス¥1900／アンラシーネ　タイツ¥1260／レリッシュ(アツギ)

vimee.net

hudie.com

蝴蝶网
hudie.com

01

あなたはどちらを贈られたい？

話題の新作 "ラ・ペッレ・グッチッシマ" &"グッチョリ"をお届け!

モダンでありながら洗練された雰囲気で、絶大な人気を誇る"ラ・ペッレ・グッチッシマ"に美しいシルバーメタルが仲間入り！　愛らしい表情の"グッチョリ"はさらにキュートに生まれ変わって登場。どちらも本命リストに入れたいアイテム揃いです。

毎日自慢したくなる♥
おしゃれを格上げする
無敵バッグ

01 大人気の「JOY」シリーズにもシルバーメタルがお目見え。チェーンウォレットと2個持ちしておしゃれセンサーを刺激して。トート¥77700（H24×W34×D15）、チェーンウォレット¥67200（H21×W8.5）、レイヤードトップ¥116550、パンツ¥80850、ネックレス「アイコンアモール フォーエバー」¥208950（WG×ダイヤモンド）、リング「アイコンアモール フォーエバー」¥123900（WG）、バンブーパンプス¥89250／グッチ（グッチ ジャパン）

Christmas gifts from
GUCCI!

慧美网
vimee.net

た真冬の贈りもの

コレクションをお届け。クリスマスまであともう少し、プレゼントのおねだりリストを吟味してみてはいかが？

●商品のお問い合わせ先は、P320

見ているだけでワクワクする陽気な子犬モチーフ「グッチョリ」。チャームはグッチッシマレザー、小物はGGキャンバスです。バッグの中身でおしゃれに差をつけて。「グッチョリ」**A**最高級のレザー素材であなたの鍵をしっかりホールド。キーチャーム"Sam"、**B**"Oliver"、**C**"Brando" 各¥24150、**D**コインケース(H8×W12.5×D2.5)¥37800、**E**マチありの札入れで収納力抜群。長財布(H9.5×W19)¥61950、**F**コンパクトにまとまる点が魅力。二つ折り財布(H9.5×W10.5)¥52500、**G**中にカード入れが配された機能派。手帳¥45150(H16×W12)/グッチ(グッチ ジャパン)

Which one do you prefer, "GUCCIOLI" *or* "La Pelle Guccissima"?

「ラ・ペッレ・グッチッシマ」の新色は、クリスマスギフトにふさわしい、上品な輝きが持ち味。**A**コンパクトなサイズながらマチが広く、収納力は十分。コスメケース¥38850(H7.5×W14.5×D6.5)、**B**お部屋に可愛く飾りたいテディベア¥90300、**C**小銭入れとしても使える秀逸さ。キーケース¥19950、**D**ハートの金具が愛らしい表情を漂わせて。財布¥54600(H9.5×W19)、**E**カードケースもたっぷりあって使い勝手抜群。財布¥76650(H9.5×W19)/グッチ(グッチ ジャパン)

vimee.net 慧美网

新作バッグからお財布まで欲しいものが続々!

GUCCIから届い

蝴蝶网 hudie.com

今…新作は、バッグやチャーム、時計までおしゃれ感度の高いアイテムが勢揃い! 毎日スタイルを可愛くエレガントに彩る、とって

撮影/…(モデル)、山口恵史(静物) スタイリスト/大沼こずえ(KIND) ヘア&メイク/木部明美(ピースモンキー) モデル/菅原沙樹 デザイン/アティック 構成・文/山本敦子
撮影協力/スタジオ パスティーユ、プロップスナウ ●本文中の( )内の数字は、バッグのサイズ(H=縦×W=横×D=マチ)で単位はcmです。

7 蝴蝶网
hudie.com

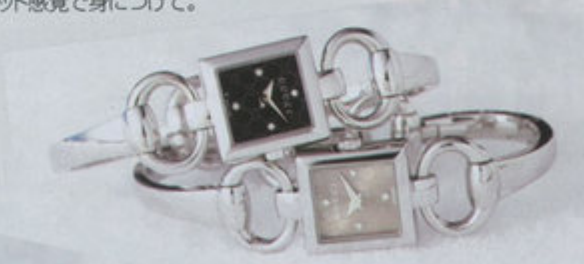
タイムレスな魅力を放つ
才色兼備なウォッチ

1 Navi!

つけるたびに幸せ気分♥ ジュエリーライクな**ウォッチ**が到着!

グッチのアイコン、ホースビットを取り入れたウォッチは、華奢さと繊細に輝くオリジナルGGのフェイスが魅力。ブレスレット感覚で身につけて。

01 スタイルを格上げする品格漂うグッチ ウォッチは、時代や流行を問わず使える隠れた名品。ウォッチ「トルナブォーニ」スクエア(SS×ダイヤモンド)¥110250/グッチ(ラグジュアリー・タイムピーシズ ジャパン) 白シャツ¥95550/グッチ(グッチ ジャパン)



どんな着こなしにもマッチ。→ウォッチ「トルナブォーニ」スクエア(SS×ダイヤモンド)各¥110250、↓「トルナブォーニ」レクタンギュラー(SS×ダイヤモンド)各¥110250/グッチ(ラグジュアリー・タイムピーシズ ジャパン)

2 Navi!

大人気! **GGキャンバス**の新作は早いもの勝ち!

モダンでエッジーな存在感がありながら、使い勝手抜群のデザインが多いGGキャンバス小物は、シーズンレスに使えるブラウンレザーとのリッチなMIXが持ち味!

→ホースビットやGGアイコンをちりばめたGUCCIファンにはたまらないキュートさ! スニーカーチャーム¥19950/グッチ(グッチ ジャパン)

↘エレガントな佇まいながら、使い勝手も秀逸な財布でおしゃれに差をつけて! 財布「LADIES BAR」(H9.5×W19)¥56700/グッチ(グッチ ジャパン)

慧美网
vimee.net

→メッシュハンドルで、ショルダーにしても肩が痛くならない点がうれしい。カジュアルに合わせてもシックにキマる上品さです。バッグ「BAMBOO BAR」(H33×W35×D15)¥155400/グッチ(グッチ ジャパン)

心ときめくアイテムが目白押し!

もっとGUCCIが好きになる! 新作

時計から財布、シューズまでおしゃれ気分を高める
新作小物が到着。本命リストにぜひ加えたい
実力派小物を今すぐマークして!

Navi! 4 シーズンレスに使える「スーキー」の新作バッグが話題!

トレンド感と機能性を兼ね備えた、[illegible]らしいフォルムのバッグ「スーキー」に、まるで空気のような軽やかさが魅力のパリア素材が仲間入り。

持った時にすんなりと体になじむ優雅なフォルム。「SUKEY」(H26×W38.5×D12)¥126000/グッチ(グッチ ジャパン)

Navi! 3 贈りものに最適! アイコニックなキーホルダーを発見!

[illegible]

↓絶大な人気を誇るアイコンを配したチャームは、売り切れ必至だから急いで! ハートチャーム¥9450、GGチャーム¥9450/グッチ(グッチ ジャパン)

肌なじみのよさとリッチな存在感を放つスエード素材。着こなしを選ばないシンプルさも魅力! フラットシューズ¥68250/グッチ(グッチ ジャパン)

足入れしたときのはき心地のよさは一度お試しあれ! 「PALOMA」(ヒール5.5cm)各¥59850/グッチ(グッチ ジャパン)

Navi! 6 歩きやすさが秀逸の美人フラットシューズに夢中!

知的な金具使いとキュートなフォルムが魅力のフラットシューズ。フィット感のいいゴムデザインと返りのいいソールで歩きやすさは保証つき。

Navi! 5 効かせる? なじませる? 美脚パンプスは争奪戦必至!

アーモンドトウ、甲浅、流れるような[illegible]美脚要素が詰まった靴は、パテント[illegible]大人のインパクトに。日本人の足型に合わせているからはき心地は抜群。

Navi! 7 ユニセフ支援キャンペーンコレクションの愛くるしいスノーマンに釘づけ♥

5周年目を迎えたユニセフ支援キャンペーン。今年は、マイケル・ロバーツが描く絵本のキャラクターを配したチャーミングな小物が誕生!

↑毎日バッグにデコレーションしたくなる可愛さ。チャーム右からスノーマン¥24150、スネーク¥29400、モンキーバナナ¥29400/グッチ(グッチ ジャパン)

↑都会で生まれ育ったスノーマンがアフリカを冒険するという内容の絵本は、売り上げの100%がユニセフに寄付されます。絵本「Snowman in Africa(邦題:アフリカのゆきだるま)」¥2520/グッチ(グッチ ジャパン)

↙限定アイテムは、売り上げの25%がユニセフに寄付されます。可愛いアップリケつき。バッグ(H22×W32×D17)¥294000/グッチ(グッチ ジャパン)

↑キャンペーンは12/31まで、グッチ[illegible]にて[illegible]。[illegible]ボストンバッグ(H22×W32×D17)¥10[illegible]/グッチ(グッチ ジャパン)

←象とスノーマンが配された、遊び心あふれるイラストはひと目ぼれ級の可愛さ! 財布(H11×W21)¥33600、パスケース(H10×W10)¥26250/グッチ(グッチ ジャパン)

慧美网 vimee.net
蝴蝶网 hudie.com

hudie.com
vimee.net

蝴蝶网
hudie.com

NEW

肌の変化に心まで負けない。

さぁ、目じり・口もとにみなぎる自信を。
――――― 今日が違う。明日が変わる。

化粧品で初めて、純粋レチノール*1の安定配合に成功したRoCから、皮膚研究に基づき、さらに効果を追求した美容液の誕生。

今日が違う。
「低分子ヒアルロン酸*2」がつけてすぐに、うるおいのヴェールに。目じり・口もとの変化を意識させていたメイクのノリが、いつもと違うと感じるなめらかなツヤ肌へ。

明日が変わる。
気になるラインの根源「深層コラゲンバランス」に着目。「純粋レチノール*1」と「コラゲンセイバー*3」の新処方が、まるで肌の奥*4から押し上げるようなハリ感を与えます。

肌も、内面も、自信に満ちた前向きな毎日のために。

RoC
レチノックス　リンクルフィラー
高機能ゴールド美容液　30mL　¥7,350（税込希望小売価格）

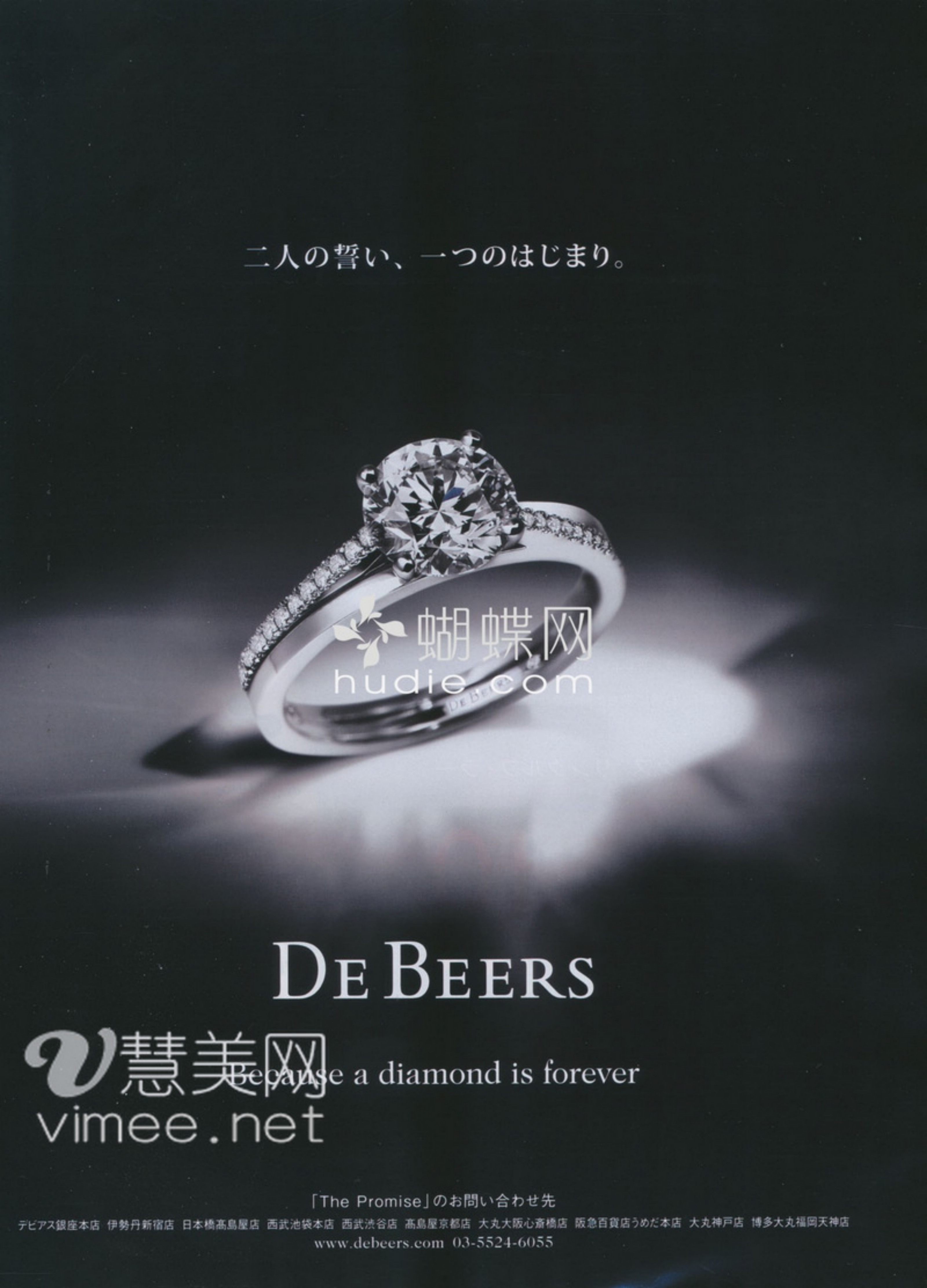
10
YEARS
BACK

RoC
WE KEEP OUR PROMISES
年齢から
自由になろう。

vimee.net

●WF エッセンス　*1ハリを与える成分 *2保湿成分 *3整肌成分 *4角層
●お取扱店、RoCについての詳しいお問い合わせは　RoCお客様相談室　月-金 9:00-18:00 0120-8341-69
ホームページ http://rocskincare.jp　携帯サイト http://rocskincare.jp/m
Johnson & Johnson ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社　〒101-0065 東京都千代田区西神田3丁目5番2号

©J&J KK2009



蝴蝶网 hudie.com
慧美网 vimee.net

組曲 withモデルズリレー主演 vol.17 Happy Story plus

肌寒くなってきた今日このころ
黒っぽくなりがちな冬コーデ
気軽にイメチェンできるニットに、沙樹がトライ

撮影／森泉匡　スタイリスト／徳永まり子（A'）　ヘア＆メイク／木部明美（ピースモンキ
モデル／菅原沙樹　取材・文／長村綾子　撮影協力／アワビ
デザイン／スタジオ ギブ　http://www.kumikyok

●商品のお問い合わせ先は、P3

キャンドルを灯すと中から**ネックレスチャーム**が♥

ローズのキャンドルの中には、幸運のシンボル、四つ葉のクローバーのチャームが入っています。付属のチェーンを通せば、ネックレスに！

沙樹もつけてる！

“ピンク×四つ葉のクローバーでハッピーの魔法をかけて♪”

沙樹 × ストールつきニット

モノトーンの洋服が中心になりがちな私にとって、ピンクは冒険なんです。でもこのニットは、ベージュに近いから肌にも馴染んで、大人っぽさはキープしつつ、いつものコーデが女らしく華やいで見える。ピンクの底力を再発見しちゃいました♥　スパンコールつきのストールも高ポイント。今スパンコールが流行ってるけど、小物でさりげなく取り入れたいと思ってたの。しかも、両方合わせると、カラーグラデがす[illegible]キレイ[illegible]素材が違っても、[illegible]は[illegible]。この絶妙な[illegible]はセ[illegible]ならではですよ。[illegible]ンプルだか[illegible]お仕事にもOKだし、今日みたいにショートパンツと合わせてカジュアルに着ても可愛い♡　早くも大活躍の予感です！

太めリブが大人っぽいニットは、さりげなくヒップをカバーしてくれるロング丈。スパンコールがちりばめられたニットストールは、Iライン効果で全身をスッキリ見せ。ニット（ストールつき）¥11550、ハーフパンツ¥14700、ネックレス（キャンドルとセット）¥4200、ブーツ（2WAY）¥33600／組曲（オンワード樫山）

組曲のショッピングサイトが
12/1(火)OPEN
お得なオープン記念キャンペーン実施中。
PC http://p.onward.co.jp
Mobile http://mp.onward.co.jp

蝴蝶网 hudie.com
vimee.net

クリスマスデートなら?
彼氏が喜ぶプレゼントを徹底リサーチ!
→ Day 19へ

スノボデートに持って行くのは?
コレさえあれば安心!のスノボグッズを紹介
→ Day 8へ

年賀状の季節に役立つ!
忙しい年末でも簡単に出せちゃうワンテク紹介!
→ Day 25へ

ホームパーティのときは?
カレと一緒にPartyへ。どんな態度が好感度UP?
→ Day 20へ

Day 1

年末は仕事も恋も大忙し!? 今日も行ってきまーす!

s. 華やかキリリ派沙樹

3着で
わし30日×2

月! TPOに合わせたカシコイ洋服選びを伝授します!

撮影/水野美隆(BRAVO BRAVA、モデル)、恩田亮一(静物) スタイリスト/徳永まり子(A') ヘア&メイク/酒井真弓 モデル/菅原沙樹、矢野未希子 取材・文/里見有美 イラスト/タカタケイコ デザイン/スタジオ ギブ 撮影協力/EASE、永田町黒澤 調査協力/マーシュ

●文中の( )内の数字は編集部で計測したヒールの高さ、またはバッグの大きさ(縦×横×マチ)で単位はcmです。

●商品のお問い合わせ先は、P320

知ってる? お歳暮のルール
年末のお歳暮の注意点をアドバイス! → Day 20へ

忘年会で人気者になる!
人気カラオケランキングを年代別に調査! → Day 8へ

合コンの必殺ワザ!
クリスマス直前にカレをゲットする方法は!? → Day 3へ

大掃除の役立ちテク!
恒例の大掃除に使えるいちおしアイテム紹介 → Day 22へ

Profile

菅原沙樹25歳

フードプロデュース会社勤務。レストランのメニューや内装、コンセプト作りの仕事をしています。彼は営業部で働く雄也。付き合い始めて2年め。そろそろ結婚話も……!?

今月は今年最後のレストランオープンに向けて最終調整。私は若いコ向けのレストランを担当しています。今月はイベントも盛りだくさんだから、限定メニューを考えたり、内装をチェンジしたりと忙しそう! 去年も仕事が忙しくて彼とゆっくり過ごせなかったから、今年こそ雄也と一緒に素敵なクリスマスを迎えたいんだ♥ 頑張らなくちゃ!!

Day 1

今月はイベントだらけ☆ 仕事も恋も楽しむよ～!

彼ママをどう攻略する?

彼のパパママに[illegible]ポイントを徹底[illegible]!

→ Day 30へ

取引先との会食で幹事になっちゃった!

お店決め～当日の動きまで。幹事の心[illegible]!

→ Day 9へ

ひさびさの女友達との同窓会は?

実はしっか[illegible]見られてる!? 女友達の目[illegible]チェック

→ Day 3へ

差がつくケータリング術も!

今ドキパーティ[illegible]アイディア次第で楽しく!

イベントいっぱい!! 大人ふんわり派みっこ[illegible]

「直前買い」カウントダウン着ま[illegible]

蝴蝶网
hudie.com

クリスマス、忘年会、あいさつまわり……いよいよイベントが目白押し

夜景デートで彼のハートをつかむには?

暗いシーンでも映えるメイクテクをマスター! → Day 9へ

縁結びでカウントダウン!

恋を叶える神社で、来年こそ彼をゲットする!? → Day 30へ

ガールズパーティで一歩リードするには?

女友達をアッと言わせる人気アイテムを紹介 → Day 19へ

二日酔いに効くのは?

お酒の席で使える、二日酔い防止の口コミネタを紹介! → Day 17へ

Profile

矢野未希子23歳

不動産会社勤務。地域密着型の小さな会社で、お[illegible]から[illegible]まで担[illegible]。人と接するのが大好きな性格なので忙しくても楽しい毎日。現在ステキな彼氏募集中です♥

ついこの間まで、年内に引っ越しをしたいお客様や、人事異動でお部屋を探している人などの対応で大忙しだったんだ。そろそろ仕事も一段落して、年末はちょっぴり余裕ができそうです。残りはHPの更新や書類整理程度だし、よーし、今月は合コンにもイベントにもどんどん出かけて、(クリスマスに向けて)新しい出会いを探すよ～!! (笑)

慧美网

イベント月だからこそ
TPOを考えて

沙樹の"華やかキリリ"クローゼット公開!

華やかアイテム
イベントの多い年末に活躍するアイテムを。普段使いにも、パーティにもOKなツヤ感がポイント

蝴蝶网
hudie.com

コーデワンピ
一枚でサマになる優秀ワンピ。ツイードで冬らしさも。ワンピース¥17850／メルローズ

華やか台形スカート
着映えピンク。スカート¥12600／ジュエルチェンジズ（ジュエルチェンジズ 渋谷店）

きちんとアイテム
イベント月とはいえ、きちんと見えるアイテムは基本。中でも女らしいシルエットのものをチョイス

白シャツ
清潔感のある白でキリリ。シャツ¥16800／グラヴィタス＆グレイス（オペーク ギンザ）

ショート丈ピーコート
かたくなりがちなピーコートもAラインで女のこらしく。コート¥33600／メルローズ

コクーンスカート
スエード風。スカート¥17850／リヴィジテーション（アパハウスインターナショナル）

シンプルアイテム
華アイテムにも、きちんとアイテムにも合うシンプルな定番ワードローブはマスト

Day 9から投入!

タートル&カーデ
ボーダーは今季のマスト! スカートつきの3点セット¥16800／組曲（オンワード樫山）

ロングニット
リッチなバルーン袖がかわいい。ニット¥18900／バナーバレット（ブティック トレイズ）

ストレートデニム
後ろポケットにキラスタッズが。ストレートデニム¥17850／シマロン（クード シャンス）

カジュアルアイテム
キレイめコーデにもほどよいカジュアル感を加えるのが今年風

Day 3から投入!

Day 20から投入!

柄チュニックワンピ
小花柄が可憐。ワンピース¥26250／パイゾエ（スピック＆スパン BCサロン渋谷店）

ロングダウン
フードとファーがはずせる3way。ダウン¥12600／アフターオール（インデックス）

Day 2 イベント月に必要なのは、やっぱり"華感"だよね!?

その他

ラメゴムベルト
シックなバックルで普段使いにも、パーティにも使えます。ベルト¥3[illegible]／アルフ[illegible]イル

スタッズベルト
ベルトでコーデがぐっと引き締まる。ちょいロックスタッズ。ベルト[illegible]／イン[illegible]

大判ストール
鮮やかピンクでコーデにさし色。上質なカシミア。ストール¥15750／トゥモローランド

ファーティペット
グレーファー。ティペット¥13650／Rachel Ge（スピック＆スパン ノーブル六本木ヒルズ店）

アクセサリー

スターモチーフネックレス
ネックレス¥2992／イーハイフンワールドギャラリー（イ[illegible]ハイフンワールドギャラリー[illegible]）

ロングパールネックレス
後ろのリングを見せても♥ ネックレス¥16800／キャ[illegible]アクセサリーズ（[illegible]）

イニシャルネックレス
ハートつきイニシャルアクセ。ゴールドチャーム¥9870、チェーン¥12600／ノジェス

フープピアス
可憐に揺れるチャームで甘さを。ピアス¥19950、ピアスチャーム¥11550／アガット

レッグウエア

ストライプ柄タイツ
つま先まで柄入りだから、靴を脱いでもかわいい足元に。タイツ¥1260／靴下屋（タビオ）

グレーラメタイツ
パーティにもぴったりの華やかタイツ。上品なラメ感。タイツ¥1050／靴下屋（タビオ）

トウレスレギンス
かかとつきのトウレスレギンスなら、冬でも大活躍。レギンス¥1680／靴下屋（タビオ）

レッグウォーマー
タイツやデニムに馴染むグレーがベター。レッグウォーマー¥1575／ショセット（タビオ）

靴

スタッズパンプス
かかとジッパーがポイント。パンプス（8）¥33600／ピッピ（ユナイテッドアローズ 銀座店）

ショートブーツ
リッチファーで足元格上げ。ファーは取りはずし可。ブーツ（8.5）¥30450／クードシャンス

ニーハイブーツ
好きな長さに折れるやわらかタイプ。ブーツ（9）¥30450／カリーノ（モード・エ・ジャコモ）

バッグ

ショルダーバッグ
バッグ（23×40×17）¥30450／モダル ロンドン（ルージュ・ヴィフ ラクレ代官山店）

フリルバッグ
花のように豪華なフリルに胸キュン。内ポケット有り。バッグ（20×30×7）¥12600／イネド

ビッグバッグ
収納たっぷり! バッグ（28×38×19）¥46200／マニア（スピック＆スパン BCサロン渋谷店）

↑今月はパーティや飲み会が多い月。TPOに合わせたコーデを心がけなくちゃね。華やかさが欲しいけど、飲み会続きでお財布は厳しいし……。小物が大活躍! でも明日は久しぶりの同窓会。オシャレして行かなきゃね! 気合いが入ります!

慧美网
vimee.net

華やかでオシャレ感もあるアイテムで
まわりに差をつける！
柄チュニックワンピを投入！

→今日は1年ぶりの同窓会。高校も大学も女子校だったので、先生以外は全員女のコ。久しぶりに会うと、どうしてもファッションチェックや相手の近況サーチをしちゃうんだよね～。ファッションも女のコ同士のときは、ドレッシーすぎるより、カジュアル感のあるほうがオシャレっぽい感じ。私はヘアアクセやチュニック×デニムでほどよくカジュアルダウンしました☆カチューシャ¥1980／ジョイアス

Day 3
イベント1 同窓会は
ほど華&ほどカジであか抜けて！

同窓会について聞きました
with onlineで読者200人にアンケート！

Q 同窓会で、久々に会った女友達の何がイチバン気になる？

1位	見た目	72%
2位	恋愛、結婚の状況	21%
3位	仕事	5%
4位	その他	2%

「男が変われば服装も変わる！ と思っているので見た目チェック。彼がいるか主婦かもわかる」(28歳)、「太ったか痩せたか、体型を見る」(25歳)、「化粧の濃さ。特にアイメイクで気合の入り具合がわかります」(26歳)

Day 4
そろそろ結婚を考えてもいい年齢だと思うけど!?

←通勤中、彼の雄也に昨日の報告。「昨日の友達の中で、ふたりも結婚するコがいるんだよ」と話したら、「へー、やっぱり女のコは結婚するの早いなー」。さりげなくプレッシャーをかけたつもりがまったく効果ナシ(苦笑)。グローブ¥13650／ミラノ GUANTI(スピック&スパン ノーブル 六本木ヒルズ店)

Day 5
クリスマスメニューは派手なほうがいいかな？

←レストランのクリスマス限定メニューを最終チェックです。仕上がったメニューサンプルは思ったより色が淡くて、「もう少しインパクトのある色がいいかな」と思案中です。最近、このピンクのストールをシンプルスタイルに合わせるのが私のお気に入り♪ 大ぶりに巻くと、一気に大人に見えるよね。

Day 6
これ着てスノボ？ 雄也のセンスっていったい……(笑)

→もともと運動部だった雄也。雪が降ったという天気予報を見て「スノボに行くぞ！」と突然メールしてきた。今週末に早速予約を入れちゃったみたい。私スノボ経験ゼロなんだけど大丈夫かなぁ。一緒にスノボグッズを見に行くと「お、動きやすそうじゃん」と手に取ったのがコレ。やだー、これって中学生が着てるジャージーでしょ(涙)。

Day 7
鈴木君よかったね～！ たくさん試食していいよ

←今日は後輩を引き連れてレストランメニューの試作会へ。女のコ向けの限定スイーツを大量に作っては試食、の繰り返しです♥ あれもこれもリクエストしたので試作品が山盛りになっちゃって！ 私は甘いものが苦手だから、いつものように鈴木君に。君たしか甘いもの大好きよね。遠慮せず全部食べていいよ～！

Day 8
イベント2 スノボデートは
動きやすくてあったか、でもかわいさを忘れずに！

→スノボへ出発！ 雄也がすべる姿がカッコよくてホレ直しちゃった♥ 私はテンションが上がりすぎちゃって気づかなかったけど、家に帰ったら[illegible]

スノボのとききっと役に立つ防寒小物☆
スノボデートを楽しく過ごすために、防寒もでき、見た目もカワイイお役立ち小物をご紹介！

お尻パッド
あったかかわいく、ヒップをガード。チラ見せもキュート。Sachi Short Pants(Skull&Star)¥10290／atla girls(IDT)

インナーソックス
タイツや靴下の下にはけて、防寒やムレ防止にも大活躍！ ¥630／靴下屋(タビオ)

vimee.net 蝴蝶网 hudie.com

Day 9

イベント3 取引先との会食は

シンプルだけど華やかさもプラス!

重ね着できて、女らしいロングニットで着こなしの幅をUP!

ロングニットを投入!

→今日はお世話になったオーナーさんを招待しての忘年会。若手ということで幹事役です。料理をチェックして、食事中もお酒をついだり、オーダーを追加したりと休むヒマなし! 緊張し続けてヘトヘトになったけれど、いい勉強になりました。もちろん最後は全員にお土産をお渡ししました。できるオンナでしょ!? にしても疲れたぁ~!!

蝴蝶网
hudie.com

できる女と思わせる 幹事の段取りSTEP5

Step1 日程の調整
最初に候補日をいくつか提示して、相手の都合のいい日を選んでもらう。それから部署内の調整に入ります。

Step2 予算を決める
参加する全員の人数、会の目的、相手の役職などから大まかな予算を出し、見積もりを上司に提出し許可をもらう。

Step3 お店を選ぶ
相手の好き嫌い、お酒、喫煙の有無などを調べ店を選ぶ。条件を入れるだけで候補のお店を出してくれる便利なサイトも。http://rakuraku.gnavi.co.jp/

Step4 日時・場所の連絡
日時と場所はメールだけでなく電話でも伝える。地図も忘れずに。前日に再度電話を入れ最終確認すれば万全!

Step5 当日は……
少なくとも20分前にはお店に行き、料理と飲み物の確認、席次とトイレの場所をチェックする。遅刻は厳禁!!

↓私の部署の年間成績がよかったということで、今晩、社内でプチパーティが行われることに。まさかの展開に浮き足立ってます。地味になりがちなシンプルタートルも、ファーでフェミニンな印象に早変わり☆ サングラス¥3990/エニィ スィス バイ クミキョク スィス（オンワード樫山） グローブ/Day 4と同じ

Day 14 私も表彰されることに! なんだかウソみたいです

Day 13 雄也へのプレゼント選び。いろいろあって迷っちゃう!

↑「レストラン予約しといたよ。オシャレして来いよ」と雄也から連絡があった。いつも私がリードしてたから、彼との珍しい展開にドキドキ。もしや何かサプライズでも企んでるんじゃ……と勝手な期待が膨らみます（笑）。私もお返しにプレゼントを買うことに。何がいいかな？ キャスケット/Day 8と同じ

Day 12 雄也からの応援メールで、一気にやる気が急上昇!

←ニューオープンのお店や限定メニューの件で毎日プチ残業続き。ふー。正直カラダは疲れ気味です。体育会系の雄也はさすがにタフで、仕事も遊びも（イタズラも）楽しんでるみたい。そんな彼から「応援してるぞ! 一緒にクリスマスまで頑張ろうな!」とメールが。俄然やる気が出てきちゃったよ~♥ 単純だね（笑）。

Day 11 会社でイタズラなんて! 恥ずかしいからやめて~

←出社すると「さっき雄也さんが来てましたよ」と鈴木君。なぜか笑いながら教えてくれたの。何の用だろ？ とデスクにつくと、スノボのときの写真（私が転んでいる写真ばかり!!）がデスクのパソコンに貼りつけられてた! なにこの子供みたいなイタズラ! 今日はレッグウォーマーで足元あったかです。

Day 10 鈴木君、なんで苦笑いなのよー!?

→通勤途中で会った後輩の鈴木君。どうもシルエットが丸~くなったような気がして「鈴木君太った？ 毎晩飲みすぎ？」と聞くと、小さな声で「毎回先輩に生クリームを山ほど食べさせられてるからです……」と。なーんだ、つまり幸せ太りね! グローブ/Day 4と同じ

唯美网
vimee.net

Day 19 イベント4 クリスマスデートは ワンピ＋ファーの鉄板女のコーデで！

←楽しみにしていたクリスマスデート♥ 雄也がお店をチョイスして、予約もしてくれたの。本当に嬉しいよー。指輪とか花束とか、ロマンティックなサプライズ&プロポーズ的な展開も期待！ ところが、もらったのは花束だけ。勝手にドキドキマックスになってた自分が恥ずかしい!! 今日はラメタイツや華バッグでデートスタイルの完成☆

Day 15 冬はやっぱりおでん！ あったまるよね〜

→今日は、12月にしては珍しく暖かい一日。アウターなしでお昼ご飯を買いに出かけました。とはいえ、買ったのはホカホカおでん♥ おでんはこの季節の楽しみだよね。最近パーティ続きで食べすぎなので、おにぎりはやめてお昼はコレだけ。炭水化物はひかえてプチダイエット！ 財布¥11550／スタイル81（クイーポ）

Day 16 いよいよ明日オープン！ お店をデコレート中です

↑明日はついにレストランのオープン日。今日は前夜祭ということで、関係者だけのプチお披露目パーティです。キッチンは明日のオープニング準備で忙しそうだったので、事前にケータリングを用意しておきました。鈴木君が見つけてきてくれたオーガニックフードのケータリング。すごく美味しかった！ さすが情報通の鈴木君。あ、残りは全部食べていいからね。

野菜たっぷり！ ヘルシー！ オーガニック料理のケータリング

赤ちゃんも安心のオーガニックケータリング。通販で全国に発送可能。冬限定「きのこ馳走ホームパーティーset（6人分）」¥9460／オーガニックレストラン&デリ みどりえの通販ショップ ☎03-5725-5535

Day 17 疲れが出てきました。今日はおやすみなさい……

→今日は本当にお疲れ様でした！ 店は大盛況だったし、上司も満足顔だったしオーナーも喜んでくれた。さらに、顔を出してくれた営業部の皆さんにも褒めて頂いてとても嬉しかった!! その疲れがきたのか帰宅するなり睡魔が……。雄也のメールに返信もできないまま、もちろんメイクも落とさずソファーでzzz...でした。

Day 18 家にはちゃんと帰ったよ。なんでそんなこと??

←外回りが多い雄也と、珍しく社内でバッタリ。「わ！ 珍しいね!!」と昨日のお礼と明日の話をしてたんだけど、なんだか雄也の様子はトーンダウン気味。何かを言いかけてはやめる感じだから「何？ 元気ないの？」と聞いても「いや別に」と気のない返事。しかも「昨日はちゃんと家帰ったのかよ？」と妙なことを聞いてきた……

クリスマスLOVE♥LOVE情報

『マルシェ・ド・ノエル2009』開催

仏のXmasマーケット日本初上陸！

ツリー発祥の地、フランスアルザス地方からXmasマーケットが東京国際フォーラムに初上陸。グッズや名物料理もあり、現地のメリーゴーランドも登場！ 12/11〜25 ☎03-5221-9006

男子に緊急アンケート！

Q 男のコがもらってうれしいプレゼントは？

1位 財布　3位 手作りシーキ
2位 手作り料理　4位 手紙

「ブランドは関係なく、財布など毎日使うもの」（31歳）、「手作りハンバーグ。時間と手間をかけてくれる料理に、愛を感じ……」（…歳）、「普段、言えない言葉を手紙に書いてくれると嬉しい」（28歳）

Q「これはちょっと……」のプレゼントは？

1位 手編みのセーター
2位 花束　3位 手編みのマフラー　4位 香水

「手編みマフラーは恥ずかしくて使えないし、捨てられないので正直困る」（28歳）、「男が花束をもらっても……」（29歳）、「以前もらった手編みセーター。仕上がりが悪く着られなかった」（30歳）

蝴蝶网
hudie.com
唯美网
vmee.net

慧美网
vimee.net
蝴蝶网
hudie.com

↓今日は珍しく早めに帰宅。最近外出続きだったしずっとポストを見てなくて。久しぶりにチェックしたら、雄也から手紙が。なんで手紙？ と中身を見ると、なんと名古屋行きのチケットが中に。え、名古屋って雄也の実家だよね!? 郵便の日付を見ると4日前。ってことは、雄也が変な反応だった日だ!!

2着目コートは印象がガラリと変わるダウンコートで、カジュアル感をプラス！

ロングダウンを投入！

¥12600

Day 21 かわいく面白い彼女と評判は上々だったみたい!?

Day 22 これって、もしかして、実家行きのチケット!?

↑昨日のパーティでは、雄也の彼女としてかなり好印象をゲットできたと思います(笑)。料理の手伝いも、後片付けもバッチリしたし、しっかりした彼女って感じだったよね!? 雄也は「沙樹のこと、みんなは天然で超面白い彼女だって褒めてくれてたよ」って言うけど。私、天然じゃないよね？ カチューシャ／Day 3と同じ

男性証言！

彼女を友達に紹介したトキ 天国or地獄

天国

- 自分のことをたててくれた（26歳・公務員）
- みんなとすぐに溶け込んで和やかなムードに（29歳・商社）
- 基本だけど、挨拶がきちんとできた（26歳・銀行）

地獄

- 自分の話ばっかりする（24歳・教師）
- まわりと打ち解けようとせず、僕にばかり話しかける（28歳・メーカー）
- 泥酔された（27歳・公務員）

彼友のホームパーティは清楚に、でもがんばりすぎないこと！

←今日は雄也に誘われて、彼の友達が開いてくれたホームパーティへ。お呼ばれするときは、控えめにしつつも華やかさのあるコーデが好印象だよね。ツヤありのピンクのスカートにシンプルシャツをあわせてきました。差し入れは美味しいと評判のワインです♪「オレの彼女」って紹介されたときは、なんだか恥ずかしかったなぁ♥

Day 26 醜いなんて思ってないよ。すごく嬉しかったんだ♥

↓年賀状の準備をするのをすっかり忘れてた！ 慌てて手配しようと、[illegible]の"芋版"を作ってみました。後輩たちが珍しそうに見に来るんだけど、みんな知らないの？ 我が家は昔から芋版だよ「先輩さん、干支の中にクマはいないですよ(笑)」と笑っている鈴木君。これはクマじゃなくて"虎"だよ☆

↑今日こそ絶対に雄也に話そうと、会社の前で待ち伏せ！ 話があると言うと、慌てて「チケットのことか。いや、ごめん重かったよね。別に無理しなくていいから」って。違うの。実はね、うっかり1週間くらいポスト見てなくてね……。雄也は「マジかよ〜。ポストくらい毎晩見ろよ〜(笑)」って大爆笑。

Day 25 芋版だったら材料代も安いし、超簡単なんだよ

mixiから オンラインで 年賀状を送ることができる！

住所を知らない友達でも、mixiを通じて年賀はがきを郵送できる、「ミクシィ年賀状」が登場。今年は数量限定の「0円」年賀状も登場！

Day 24 今日こそ会いたかったのにすれ違ってばかり……

←さすがに日にちが経ってるし、今さらメールや電話で話すのも気が引ける。やっぱりちゃんと会って話したいな。でも昨日も今日もなんだかんだで会えず。会いたいと思う日に限って、私たちすれ違いまくりです。いつもおバカな話で笑ってばかりの私たちだから、こういうシリアスなシチュエーションって苦手なんだよね。きっと雄也も同じ心境。どうしよう!?

Day 23 雄也の大事なメッセージ、台無しにしちゃったの？

↑昨日ひと晩考えた結果、あのチケットの意味は「一緒にオレの実家に行かないか」ってメッセージだったのかな、と。なのに私が[illegible]反応だったから雄也は……。私、大事なタイミング逃しちゃった!?「雄也の実家って名古屋だった？」とさりげなくメール入れてみたけど「そうだけど、なんで？」と淡白な返事。

蝴蝶网 hudie.com
慧美网 vimee.net

慧美网
vimee.net
蝴蝶网
hudie.com

蝴蝶网
hudie.com

Day 30

イベント6

彼の両親との食事は

小物で華やかさを取り入れて！

→いき[illegible]故郷・名古屋へ!! 名古[illegible]は軽く市内[illegible]ご[illegible]食事[illegible]まった[illegible]なって紹介[illegible]たときは[illegible]赤面しちゃ[illegible]けど、気[illegible]なご両親で楽し[illegible]!! 夜[illegible]一緒に[illegible]グン[illegible]前に[illegible]と、「来年も……っていうか、これからもよろしくな(笑)」って雄也が。私こそ、これからも末永く♥よろしくね！

Day 27

年内の仕事は絶好調のうちに終了できました★

→「12月の限定スイーツが好評で、完売続きです！」鈴木君が報告書を持ってきた。鈴木君が頑張ってくれたおかげだよ！ 次の企画も同じチームで頑張ろうね!! 試食もまたよろしくね〜と言うと、微妙な笑顔を返されました。今年はほくほくキブンで仕事納めです。私は年末の準備♥がありますので、お先に失礼〜！

Day 28

ご両親用のお土産をGET！ 会う前から緊張しちゃう

→名古屋は一度も行ったことのない街だし雄也が育った街を見られるなんてすごく幸せ♥ ところがなんと、彼女を連れて帰ると聞いたご両親が私たちをリッチなレストランに招待するって言ってきたらしいの！ いきなり外で食事するの!? 緊張しちゃ〜う。今日はご両親へのお土産を買いに来ました。カサ￥8400／ビームスジャパン3F

Day 29

あの服もこれも、念のために持って行く!?

→年末は名古屋の神社でカウントダウンをする予定。もちろん寒さ対策のダウンは必須アイテムだよね！ ただご両親に会うときは、もっとカチッとした格好がいいのかな!? 雄也に相談すると「あんまり気を遣うなよ。いつもの沙樹のままでいいよ。お前、面白いしかわいがられると思うよ」。だ・か・ら面白いって何よ!?

彼ママに聞いちゃいました！

"息子の彼女"ここを見てます！

カレの両親にカノジョとして紹介されるとき、どんな態度や服装が正解なの!? ズバリ聞いてみました。

OK!

- [illegible]は[illegible]！あとは笑顔の[illegible]。（[illegible]の母）
- [illegible]「ありがとう」が[illegible]。（[illegible]歳男子の母）
- 息子に[illegible]て、私の好きなお菓子を[illegible]した。（31歳男子の母）

NG!

- まだ結婚もしてないのに、台所に入られるのはいい気分はしません。（28歳男子の母）
- 私の目の前で息子といちゃつき始めた。二人のときにやりなさい！（25歳男子の母）
- 息子の彼女はギャルっぽい黒い囲み目メイクにつけまつげ。派手なコで驚いた。（29歳男子の母）

ここで撮影しました

芝浦アイランド ブルームタワー

レインボーブリッジにほど近い位置に建つ賃貸マンション「芝浦アイランドブルームタワー」。スタイリッシュで洗練された外観ながら、まわりは緑に囲まれ落ち着いた雰囲気です。シーサイドの開放的な眺めは素晴らしく、東京を一望する夜景も楽しめます。JR田町駅から徒歩9分。㈱芝浦アイランドインフォメーションデスク ☎0120-048-668

慧美网
vimee.net

イベント月だからこそTPOを考えて

みっこの"大人ふんわり"クローゼット公開!

hudie.com

フェミニンアイテム

フリルやドレープ感でやわらかさをイメージ! カジュアルアイテムとの相性もGOOD!

すそフリルワンピ
一枚でパッと華やぐ。ワンピース¥6993/トピックラックス(トピックラックス 新宿)

チュニックブラウス
ヌードカラー。ブラウス¥16800/ルージュ・ヴィフ(アパハウスインターナショナル)

レディコート
ツイードに織り込まれた銀糸が上品な輝きを上のせ。コート¥13125/ロペピクニック

カジュアルアイテム

みっこの基本はカジュアルアイテム。でも色は大人っぽいものをセレクトしました!

冬台形スカート
やわらかい白で優しく。スカート¥18900/バナーバレット(ブティック トレイズ)

ニットワンピ
ざっくりニットはこの冬のマストアイテム。ワンピース¥26250/23区(オンワード樫山)

モッズコート
淡色カーキ。コート¥37800/ジュエルチェンジズ(ジュエルチェンジズ 渋谷店)

シンプルアイテム

きちんと系へ導く、定番アイテムは強い味方 すっきりラインを選んで

ボーイフレンドデニム
ゆったりデニムで大人カジュアル。細見え効果もあり。デニム¥19950/Lee(アンタイトル)

タートルツイン
好感度の高い白タートルとレディボレロの最強コンビ。アンサンブル¥16800/イネド

ショートパンツ
ポケットやギャザー使いがスイートな雰囲気。パンツ¥4760/トピックラックス 新宿)

きちんとアイテム

ふんわり派にこそ、美人ジャケットは必須! ラインの美しさがポイント!

テーラードジャケット
ウエストシェイプのキレイめジャケットで大人感をプラス。ジャケット¥17640/ヴィニー

Day 2
好感度の高いふわ大人コーデが今のキブンです★

↑私の仕事は、接客や事務、大家さんとの打ち合わせなど、かなり範囲は広いんです。物件案内のときは動きやすい格好にするし、オーナーとの打ち合わせはジャケット着用。常にシーン別の服を心がけてます。とはいえ、基本的に小さな会社だから厳しい規則はないの。自由がきくのがお気に入りです。

その他

キラゴムベルト
宝石のようなビジューつきで姫気分。ベルト¥17850/ラダ(ユナイテッドアローズ 銀座店)

ファーティペット
上質な肌触り。ティペット¥16800/ジュエルチェンジズ(ジュエルチェンジズ 渋谷店)

ざっくりマフラー
ピンブローチつき。はおり方自在。マフラー¥3990/イーハイフンワールドギャラリー

バッグ

チェーンバッグ
大人なチェーンタイプ。バッグ(14×20×5.5)¥29400/ケンケンケン(ナノ・ユニバース 梅田)

ハンドバッグ
濃いめの大人ピンク。ハンドバッグ(21×30×6)¥34650/ミネッリ(シャンデリエ渋谷)

ファーつきレザーバッグ
A4ファイルも入るサイズ。バッグ(30×32×13)¥14700/23区(オンワード樫山)

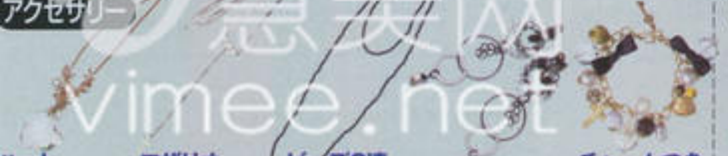
靴

華パンプス
取りはずし可能なビジューリボンつき。パンプス(6)¥11550/ラバーソウル(ビバ・サーカス)

ロングブーツ
ブーツの中はふわもこ素材であったか。ブーツ(8)¥31500/マニュ(ジャコモ・リュクス)

ニーハイブーツ
ニーハイでも膝丈でも使える2way。ブーツ(9)¥27300/ラバーソウル(ビバ・サーカス)

アクセサリー



慧美图 vimee.net

ハートネックレス
ネックレス¥11550/アパートメント ア ルーエ(ユナイテッドアローズ 銀座店)

ロザリオネックレス
さりげないハートと華奢チェーンが可憐。¥9240/バナーバレット(ブティック トレイズ)

ビーズ2連ネックレス
どんな服にも合う黒。シンプルさが大人っぽい雰囲気。ネックレス¥6090/メルローズ

揺れイヤリング
イヤリング¥6720/プラス ヴァンドーム(プラス ヴァンドーム 西武池袋本店)

チャームつきブレスレット
愛らしいモチーフたっぷり。コーデにアクセントを。ブレスレット¥3150/ライプアーブ

レッグウェア

ボルドータイツ
クラシカルなボルドー。コーデのアクセントにも。タイツ¥1050/靴下屋(タビオ)

レースタイツ
上品なレース仕立て。つま先まで柄あり。ストッキング¥840/靴下屋(タビオ)

リブタイツ
細く見せたいなら断然リブ! 縦ラインで美脚効果も。タイツ¥1470/靴下屋(タビオ)

ファーつきソックス
フェイクファーをブーツから見せて、ふんわり感倍増。ソックス¥2625/靴下屋(タビオ)

蝴蝶网 hudie.com

Day 4
もうデートの約束したの? 優子、早いよ〜!!

←仕事中、こっそり優子と私用電話。え〜っ、もう原田くんとデートの約束したの? 早くない!? 恋人いない歴が長いせいか、私はメールすら躊躇してるのに。優子は「今と昔、自分から積極的に行かなきゃダメだよ!(と恋愛本に書いてあったらしい)」と背中を押してくれた。まずは昨日のお礼を送ってみるね!! また報告する〜。

素材感のあるニットワンピは一枚でも大活躍!
ニットワンピを投入!

Day 3
イベント1
合コンはニットワンピでふんわり女らしさを強調して!

→今日は親友の優子が主催した合コン。去年もクリスマスは女同士だったし、今年こそ恋人と過ごそう!と、気合が入ってます。洋服は、男のコウケNo.1のニットワンピで。私が狙いを定めたのは背の高い2コ上の榊原さん。優子は同い年の原田くんとイイ感じ♥ 彼の連絡先もゲットできたし、私たち、今年は彼氏と一緒にクリスマスかも!?

合コン→恋人へ
出会いを次につなげる3カ条

その1 席についたら、女のコから会話をスタートさせるべし!
席に座って一度「シーン」となってしまうと、その後会話の糸口をつかむのは難しいもの。着席後は即「何飲みますか〜?」など話しかけ、場を和ませて!! 会話がスムーズになります。

その2 気になる彼がいたら、写メ交換で急接近せよ!
ひとしきり盛り上がった後は、写メ遊びがおすすめ。写メ撮ろうよ〜という誘いは気軽に言いやすく、意外に男のコは嬉しいそう! その写メを送る口実で携帯アドレスもゲット!

その3 駆け引きよりも「楽しかった♥」のメールが、次につなげる秘策!
合コン後はその日中にメールするのが鉄則。「今度はふたりで食事に……」よりも、「今日は楽しかった! また飲みに行こう!」がGOOD。「楽しかった」の言葉は男のコも喜びます!

Day 5
あたたかい昆布茶です♪ ゆっくりご賞味ください

←私が気になってた榊原さん。メールを入れたら、速攻で返事が返ってきました(笑)。ノリのいい人です。今日はお客様対応に追われた一日。冷たいお茶もあるけれど、冬の間は、温かい昆布茶かほうじ茶がいいと思う、と私が提案したの。お客様にホッとしてもらいたくて♪ ジャケット風カーデで、接客中はきちんとコーデです。

Day 8
イベント2
忘年会はカジュアルな中にもきちんと感を忘れずに!

→会社のみんなで、ちょっぴり早めの忘年会です。気心の知れた仲間と飲みに行くと、必ず盛り上げ役になっちゃうんだよね(笑)。楽しい場所って大好きなんだ!! もちろん上司が好きな曲もリサーチ済みだし、ガンガン歌っちゃうよ。会社の会なので、ジャケットで参加です。

盛り上がること必至!
忘年会年代別"ウケソング"は?

対**上司**No.1
「世界に一つだけの花」(SMAP)
「おじさんでもお局様でも、みんな知っているし、歌詞もいいし、盛り上がりすぎないのも上司には○」(26歳)

対**同僚**No.1
「さくらんぼ」(大塚愛)
「さくらんぼー♪の部分で、指でOKマークをつくってみんなで盛り上がります。カワイイ曲でウケもいい」(25歳)

カラオケでの"私の心得"
「ソファに乗りタンバリンを叩く」「『あなたの歌にノッてる』アピールで、手足や体で軽くリズムを取りつつ次の歌を検索」

慧美网 vimee.net

Day 7
お姉ちゃんの厳しいアドバイスに、テンションダウン!

↓お姉ちゃんの家に遊びに来ました。バランスボールを借りて運動しながら恋愛相談です。「どうせ男の子たちもクリスマス用の彼女を探してるんじゃない?」と冷たい言葉にズーン。「遊ばれないように気をつけなさいよ」だって。テンション下がっちゃったよ〜(涙)。

Day 6
わあ初雪!! 今夜は優子とあったかお鍋♥

→物件を見にきていたお客様から、赤坂サカスにスケート場があると聞いて、さっそく榊原さんを誘いました。結果は今夜は残業でNG。でも次回デートの約束をしちゃった♥ こんなにトントン拍子に話が進むなんて。今夜は優子を誘って自宅で鍋パーティをすることに。わあ、雪も降ってきた!!

暗いトーンの冬にあきた頃に投入！
ワードローブが一気に華やぎます。

冬台形スカートを投入！

Day 9

イベント3

夜景デートは夜でも映える華アイテムで勝負！

←今夜は榊原さんとデートの日。仕事終わりの待ち合わせだったから遅めのスタートだったけど、ふたりで夜景デートを堪能しました。ロマンチックな夜だったよ♥ 同じB型同士だし、笑いのツボも一緒だし、この恋はうまくいくって勝手に確信してるの!! リード上手な榊原さんは、そんなに年も離れてないのに大人でカッコいいの！

彼をドキッとさせる！

いつものメイク+1の夜映えメイク

強めに光るゴールドラメをまぶたの中央に。目頭に細かいゴールドラメをくの字に入れる。ラメの細かさを変えることで陰影が出て、品よくまとまります。ラメはシルバーよりゴールド系が大人っぽく色っぽい目元に。

→いつまでも悩んだって仕方がないし、思いきって電話して「クリスマスを一緒に過ごしたいな♥」って誘ってみたの。でも「年末は忙しいし、まぁ、年が明けてからまたみんなで集まろうよ」って、遠回しに断られちゃった(涙)。イイ感じだと思ってたの、私だけ!? クリスマスプレゼントも用意してたのに〜！

Day 13

プレゼントも買ったのに、あっさりフラれちゃった!!

Day 12

あ、雨まで……私の恋は叶わないのかなぁ(涙)

Day 11

カップルの部屋探しも、なかなか大変です

↓昨夜は本当に本当に楽しかった!! お酒を飲みすぎて、家に帰ったらメールもせず即寝ちゃった(苦笑)。榊原さんが連絡くれてたかもと思って飛び起きたけど、携帯を見てひと安心。まだメールもきてない。昨日のお礼を朝イチで伝えたよ♥ ところがお昼になっても返信はなし。私、昨日何かNGなコトしちゃった？

Day 14

社長のギターで別れの曲でも…… [illegible]

→仕事に気合が入らず、会社の隅に置いてあった社長のフォークギター [illegible] ギターでも習おうかな。デニム [illegible] JP

→こまめにメールチェックをしちゃう自分が悔しい！ 一昨日から連絡がないし、もう脈ナシかな……。優子に電話をしたら、逆に原田くんとのノロケ話を聞かされてトホホ。しかも外は雨。雪ならテンションも上がるのに！ ボトムをグレーでまとめて脚長見せです。カサ¥1890／ユニック バー ヴェールダンス

Day 10

昨日の私、なにか失敗でもしちゃったかな!?

↑いつもすぐに返事をくれるのに、榊原さんからのメールはゼロ。気になるけど仕事は仕事だし頑張ります。今日は、一緒に部屋探しをしているカップルの応対。ふたりの希望が違いすぎて、ついにケンカが始まっちゃいました(汗)。頑張って探しますので、まずは落ち着いて！ こちら、パソコンで見られる最新情報ですよ！

慧美网 vimee.net
蝴蝶 hudie.com

Day 19

イベント4

ガールズクリスマスは女のコワンピで思いっきり着飾って！

hudie.com

↑ビジューつきベルトをアクセントに、華やかコーデでパーティに参戦！ タイツも柄入りでキュートでしょ。今日はおいしいものやプレゼントを持ち寄って、みんなで夜遅くまで大騒ぎしました!! ぶっちゃけ[illegible]コもたくさんいたので友達も増えたし、みんなの恋愛トークも[illegible]でした(笑)。女友達って本当に楽しい!!

Day 15

今年は仕事一本で頑張るしかないね！

→こうなったら仕事に生きるオンナになるんだ！ いつもバスで通っている道を自転車で。会社に着くと同期がお客様に頭をペコペコ下げていたの。どうやら大家さんとお客様の間でトラブルが発生しちゃったらしい。その大家さんは、実は私が入社当初から懇意にさせて頂いてる方。ここは矢野に任せなさい！

↓地元密着型の会社だけに、いろんなトラブルが持ち込まれるんだよね。今日は、私がお部屋を紹介した女のコから「うちの愛犬が迷子になった」と電話が。仕事帰りに一緒に探してあげました。「こんなに親身になってくれる不動産屋さん他にないです」お礼を言われてホッコリ気分。

Day 16

お客様のチワワを大捜索。あっ！ あのコかも!?

Day 17

優子は彼と一緒に過ごすって。私は今年も……

←ここ数日トラブル続きでクリスマスを忘れてたよ。「ガールズパーティだけど今年は行けないかも。たぶん[illegible]田くんと過ごすから♥」と言われ、[illegible]さんのこと思い出しちゃった。あーあ[illegible]子に先越されちゃったなぁ[illegible]。今日は一人ヤケ酒決定[illegible]

Day 18

忘れかけてた、私のハーブたち。元気になーれ！

←仕事のバタバタと失恋で放置していたプランターのハーブたち。すっかりしなびちゃった。ごめんね、と言いながらたっぷりお水をあげました。きっとまた元気になるよね!? 私も少しずつハートを取り戻さなくちゃ。明日は学生時代の女友達や、その仲間とのクリスマスパーティ。思いっ切り楽しむよ〜。

ガールズパーティを喜ばれる！オシャレおみやげ

vmeee.net

1 ハーブコーディアル

モデルの間でも人気！

美容成分が濃縮された飲料。炭酸水で割って飲むとオシャレ。ハーブコーディアル 375ml ￥2415／タルゴジャポン

2 かりんとまん

麻布十番で評判の和菓子！

濃厚なかりんとうの香りの、薄皮まんじゅう。こがし黒蜜かりんとまん1個￥85／麻布かりんと ☎03-5785-5388

3 カチョカヴァロチーズ

売り切れ必至の絶品チーズ

フライパンで焼くと外はサクサク中はモチモチの新食感に！ カチョカヴァロ￥1050／花畑牧場 0120-929-187

みんなのクチコミ集めました！ 二日酔いにはコレが効く！

- **みそ汁に大根おろし**を入れて飲むと二日酔いが治る！
- 飲んでる途中に**体を右にねじる**と、肝臓の動きがよくなって酔いにくくなります。
- **緑茶**を飲めば、朝ラクに起きられます。**静岡では常識**です。
- **キャベツの千切り**を山ほど食べれば、次の日ラクだと聞いたことがあります。

ねぎみそ&ハーフ
これはホームメイドです。
1/2
キユーピーハーフ
カロリー50%カット
400g
キユーピーハーフ
www.qphalf.com
おいしく、カジュアルに。
慧美网
vimee.net
蝴蝶网
hudie.com

おそうじ便利グッズ

ダイソンハンディ
ハンディ掃除機の中でもダントツの吸引力をもつ新型が登場です！ DC31モーターヘッド オープン価格／ダイソン

シャムワウ
驚くほど一気に水を吸い込む万能クロス!! ShamWOW!(大4×小4)￥5980／ヒルトップ(http://www.tv-hit.com/)

2着目コートは女らしさが加わるコクーンシルエットで！
レディコートを投入！

2着目はプチプラでゲット！ ￥13125

Day 20 イベント5 年末あいさつ回りはきちんと感のあるコートで！

←いつもお世話になっているオーナーさんたちに年末の御挨拶。この間、ちょっぴりモメた大家さんのお宅へ行くと、「あら矢野さん！ よかったらお茶でもしていきなさい」と、お部屋に上げてもらいました(笑)。丸一日かかったけど、こういう地元のつながりが好きで、私はこの仕事を続けてるんだよね。

Day 21 優子、クリスマスデートの日ドタキャンされたの!?

←突然優子から電話。仕事終わりに会うことに。どうやらクリスマスデートの日、彼と会えなかったらしいの。連絡が取れないまま、待ち合わせの場所で2時間近く待ってた挙句、メールでドタキャンだって！ 榊原さんといい田くんといい、なんて自分勝手な人たちなの!! 帽子￥4725／ミニマム ミニマム(ミニマム)

Day 22 恒例の大掃除にむけて、お掃除グッズをサーチ中

↑優子の話によると、当日は会えなかったけど、別にデートの日を作ってくれたと聞いてひと安心。それにしても、当日もっと早く連絡くれてもいいんじゃない？ と思うのは私だけかな。今日は会社の大掃除。使える便利グッズを探しに東急ハンズへ。あ、ガーデニンググッズもセールになってる!! 買っちゃお〜♪

知ってるようで知らない！ お歳暮マナーQ&A

一年の感謝を込めて贈るお歳暮。知ってるようで知らないルールを紹介！

Q 贈る時期は？
A 12月初旬〜20日くらいがベスト

Q 金額は？
A 5000〜1万円が主流

Q 贈るときに注意することは？
A 品物だけを贈らないこと！
事前に手紙を送るか、品物に添えるかするのが礼儀。やむをえない時は電話でも。

Q 送りそびれてしまったときは？
A「お年賀」として届くように手配
関東では1月7日の松の内までに、関西では15日までに届くように贈ります。

Day 25 どうぞどうぞ！ 物件探しなら、私が担当します！

→細かい事務作業と整理が終わり、お店を閉めようとしていたら、「すみません、物件探しお願いできますか！」と息を切らして入ってきたお客様が（しかもイケメンです♥）。一瞬迷ったけれど、慌ててる様子だったのでお受けすることに。なんたってイケメンだし。コレって運命の男性かも!? と淡い期待も抱きつつ。

Day 24 今年もお世話になりました。来年も頑張ります！

→今日で会社は仕事納め。とはいえ事務作業が少し残ってるので、私は明日も出社だけどね。会社のみんなと近所のバーで年内の打ち上げ＆飲み会をしてきました。社長も後から来ると聞いていたので、ジャケットと締め色ネックレスで大人っぽく。

Day 26 この物件もおすすめ！ 頑張って探しましょう

←なんでこんな時期に物件探しを？ と質問すると「実は、占い師に、年内に引っ越しを決めないと災いが降りかかると言われたんです」。あまりに女子なコメントに吹き出しちゃった。恋に落ちる可能性はダウンしたけど(笑)、残りの数日でなんとか部屋を探してあげようと思います。もちろん今日も温かい昆布茶で応対です。

Day 23 ひゃー！ 知らない間に体重が増えてるよ〜

ここで撮影しました
XEX TOKYO
東京八重洲北口に直結し、好アクセスなレストラン。ワンフロアの中に、イタリアン、和食、バーのゾーンが併設されています。丸の内ビル群や皇居が見られ、きらめく夜景とともにクリスマスもロマンチックに過ごせそう。
営11:00〜24:00 休 (大丸東京店に準ずる) ☎03-[illegible]266-0065
http://www.[illegible]

vimee.net
蝴蝶网 hudie.com

hudie.com
vimee.net

Day 30

イベント6

カウントダウンはあったか&カジュアルで決めて！

→恋愛の神様といえば東京大神宮だよねということで、優子と朝イチで待ち合わせて、恋愛と友情のお祈りをしてきました。これで2009年のダメな恋愛はすっきり洗い流せたハズ!! これから優子と一緒に京都へ行って、カウントダウンをしてきます。きっと来年は、もっと友情も深まって、素敵な恋もできる……よね♥

蝴蝶网 hudie.com

慧美网 vimee.net

来年こそはいいご縁がありますように……

年末"縁結び"でカウントダウン！

鈴虫寺 願いが叶う人続出の"幸福地蔵さん"

日本で唯一わらじをはいているお地蔵様。願いごとをすると歩いて叶えに来てくれるそう！ ちなみに願いは1つまで。幸福御守 各¥300 ㊓京都府京都市西京区松室地家31 ☎075-381-3830

今戸神社 婚活パーティーのある"縁結び"神社

婚活パーティーも行う珍しい神社。実際この神社で出会いゴールインしたカップルも。ラブパワー全開の神社で良縁を！ 縁結御守各¥800 ㊓東京都台東区今戸1-5-22 ☎03-3872-2703

Day 27

不思議な人だったけど、喜んでもらえてよかった

→無事にイケメン君の物件が決まりました。するとお礼に、と彼がカードをくれた。ハートマークだったので一瞬ドキリとしたけど、中身はお礼のコメントだけ(笑)。ありがとうございました－！と笑顔で帰っていく彼を見ていて、不思議とほんわか温かい気持ちになっちゃった。この仕事しててよかったなぁ☆

Day 28

除夜の鐘を、ひとりで聞くのも大人だよね!?

→年末は、どこかのお寺でカウントダウンをしてから実家に帰ろうかな。今までは毎年優子と一緒に過ごしてたけど、今年はひとりで。京都や奈良で除夜の鐘ってのも大人っぽいよね。昨日の占いの彼も「矢野さんは西が吉方です」って言ってたし(笑)。オール白コーデにはボルドータイツでアクセント。

Day 29

優子がふられるなんて、恋愛の厄払いしようっ～

→どこに行こうかな～とプランを立てていたら、優子から電話。「みっこぉ～(号泣)彼氏にフラれた～」最近連絡があまりに取れなかったので、会社に行ったら、なんと本命の彼女と歩いてたって言うの!! なんてヒドい男!! 優子、そんな人はこっちから願い下げだよ。一緒に、恋愛の神様に厄払いしてもらおう！

春のNEWスター★バッグを
どこよりも早くお届け！

コーチ春新作を独占Scoop!

春らしいHAPPYムードを先取りする、大好きコーチの待望の新作をどこよりも早くキャッチ！　今回は、大人気の"マディソン コレクション"に新たに加わった新型と、春の新色をお披露目します♪

撮影／曽根将樹（モデル、PEACE MONKEY）、木村慎（商品）　スタイリスト／蒼千恵　プロップスタイリスト／尾崎愛　ヘア&メイク／木部明美（PEACE MONKEY）　モデル／平野由実（本誌専属）　取材・文／佐藤美穂　撮影協力／表参道bamboo　デザイン／hinata
※文中（　）内の数値は編集部計測の、バッグ、財布の大きさ（縦×横×マチ）で、単位はcmです。

A

クロコ型押しの上品さが洗練された印象の新色★

蝴蝶网
hudie.com

"マディソン コレクション"のスタイリッシュな新型&やさしげ春色に注目！

01
02
03

V慧美网
vimee.net

キャリーオール
CARRY ALL

機能性もオシャレ度も抜群なNEWフェイス！

毎日持ち歩きたくなる、上質なレザータイプに注目！ タック使いで実現した、女らしいカーヴィーなフォルムに肩掛けストラップのついた2WAY仕様。ふんわりかわいい春の着こなしを大人に引き締めます。**01**アイボリー、**02**マホガニー、**03**ブラック。"マディソン レザー キャリーオール"（26×39×10）各¥75600／コーチ（コーチ・カスタマーサービス・ジャパン）

A書類もラクラク入る、トート型のおしゃれバッグがデビュー！ オトナっぽいクロコ型押しと品のあるチェーンストラップが、着こなしをリッチにしてくれます♥ "マディソン エンボスド エキゾチック キャリーオール"バッグ（26×39×10）¥110250／コーチ（コーチ・カスタマーサービス・ジャパン） ジャケット（衿ファーつき）¥7980／ギャミスリィ　スカート¥17640／サロン デュ ラ トリニーテ　カチューム¥5250／ロペ　タイツ¥1050／ICB（アツギ）

●商品のお問い合わせ先は、P320

ヘイリー

HAILEY

B人気のコンバーチブル ホーボーに、この春"Hailey"というキュートな名前がついてお目見え! 肩がけしても斜めがけでもOKな美人フォルムで、毎日使いに最適。肩にかけた"マディソン オブ アート Hailey"バッグ¥52500、斜めがけした"同 レザー Hailey"バッグ¥57750(ともに21×33×13)、バングル各¥16800 コーチ(コーチ・カスタマーサービス・ジャパン) カーディガン¥14700 ティアラ ブラウス¥15750 イエナ(ルトーム イエナ名古屋店) デニム¥12600 エプローヴ(インデックス) ピアス¥5640 [illegible]

よりかわいく進化した使いやすさとルックスに注目!

マギー

MAGGIE

春らしいスウィートな新色は争奪戦の予感

04女らしさが漂うローズカラー。"マディソン レザー Maggie"(24×33×13)¥69300、**05**おなじみのオブ アート柄を引き立てるローズ色パテントが効果的。"同 オブ アート Maggie"(24×33×13)¥63000、**06**リッチ感を満喫できるクロコ型押しは3色展開。"同 エンボスド エキゾチック Maggie"(24×33×13)¥99750/コーチ(コーチ・カスタマーサービス・ジャパン)

サブリナ

SABRINA

人気のボストン型に、やさしげ新色が仲間入り

Cコロンとしたフォルムのボストン型が魅力の"Sabrina"をさらにフェミニンに彩る、アイボリー、ローズ、マホガニーの新色が登場。底部には取り外しのできる肩がけストラップがついているので、シーンを選ばずどこへでも連れていけます。レザーのほかにオブ アート柄でも展開。"マディソン レザー Sabrina"バッグ(15×30×11)¥69300、サングラス¥31500 コーチ(コーチ・カスタマーサービス・ジャパン) カーディガン¥22050、シャツ¥13650 アナカ(ミュゼ ルミネ横浜店) パンツ¥6930 ロック [illegible]

ヒッピー

HIPPIE

慧美网 vimee.net

おしゃれな斜め掛け&女らしい小物もNEWS★

07&**08**コーデにクールな[illegible]イスを添える新作バッグは[illegible]"マディソン オブ アート サティーン ヒッ[illegible](28×[illegible])各[illegible]、**09**"同 レザー スモール ウォレット"(8×9、カード6枚収納可能)¥[illegible]、**10**"同 レザー コンパクト クラッチ"(10×14、カード10枚収納可能)¥35700、**1**[illegible]"同 レザー [illegible]ーディオン ジップ アラウンド"(10×19、カード12枚収納可能)¥40950/コーチ(コーチ・カスタマーサービス・ジャパン)

hudie.com

おしゃれの秘密を教えて!

アウター

ーデはこれ!

気アウターを徹底調査! さらに、今季ゲットすべき

●商品のお問い合わせ先は、P320

撮影/福田秀世(モデル)、武藤誠(静物)
スタイリスト/穂苅夏子
ヘア&メイク/川村友子
モデル/森絵里香、平野由実、里海(以上本誌専属)、菅原沙樹
取材・文/里見有美
デザイン/スタジオ ギブ
撮影協力/EATALY代官山店、Tout le monde、246CAFE<>BOOK

バナーバレットのピーコート

どんなコーデも美人にキメる、黄金シルエットが人気の理由!

私、コレ買いました!
withモデル 菅原沙樹さん
ファッション誌 編集S

コンパクトな美人フォルムが、どんなアイテムとも相性抜群!

Aコート¥39900/バナーバレット(ブティック トレイズ) ニット¥3780/プロポーションボディドレッシング スカート¥11550/ルビーリベット有楽町 タイツ¥1050/リディ(福助) バッグ¥34650/ザ グランド ホテル ウォーター フォール トウキョウ(ザ グランドホテル ウォーターフォール トウキョウ by A·D·M·J) 靴¥23100/ユナイテッドアローズ 銀座店

バランスのよいショート丈がお気に入り

クローラのツイードライダース

ライダース×MIXツイードの絶妙な甘辛加減がポイント!

私、コレ買いました!
withモデル 里海さん

ピンクベースのカ…ーツイードが、…くなりがちな冬コーデを華やかに彩ります。ス…トに合わせても… B ジャケット¥40…50/クローラ(アクアガール 新宿) ブラウス¥16800/アル…アバイル パンツ¥7980/…ントランテアン ソン ド …モード ネックレス¥…7300/ジルスチュアー…(ヴァンドームヤマダ) バッグ¥14490/ジョイ…アス 靴¥13125/インテ…ヴィ

…驚くほどの軽さも嬉しい。毎年大人気のユニクロダウン。色違いで着ているスタッフが続出中! ダウン¥5990/ユニクロ

ユニクロのカラーダウン

豊富なカラーバリエも魅力です♥

私、コレ買いました!
スタイリスト 菊地恭子さん
ファッション誌 編集I

H&Mのフェイクファーベスト

多彩でリーズナブルなファーが続々♪

←大人なファーはリボンベルトでレディな印象。みっこは形違いのベージュを愛用中。ベスト/スタッフ私物

私、コレ買いました!
withモデル 矢野未希子さん

イエナのモッズコート

バッグンの暖かさと絶妙なラインに夢中

私、コレ買いました!
withモデル 森絵里香さん

←絵里香は'08年の冬から愛用中のヘビロテアイテム! コート¥49350/イエナ(イエナ 心斎橋店)

withモデル、スタイリスト……

徹底調査でわかった!

みんなが欲しい "大本命"コート&アウター はコレ!

withモデルズ&人気スタイリスト、さらにwithスタッフが選んだ、デザインも機能性も大満足のアウターを大公開!

慧美网 vimee.net

蝴蝶网 hudie.com

withモデルズの コート& 「私の本命コ

オシャレ大好きなwithモデルズ&withスタッフがひと目惚れした、
着まわし力抜群の優秀アウター実践テクも紹介します!

ビューティフル ピープルの レザーライダース

withスタッフのラブコール続出の超人気レザージャケット!

こなれた雰囲気でどんなコーデも今季らしく格上げ

私、コレ買いました!

- スタイリスト 乾千恵さん
- スタイリスト 片野友美さん
- ライター 小川聖子さん
- ライター 山本敦子さん
- ライター 佐藤美穂さん

Dコンパクトなサイズ感が女らしく着られる秘密。流行のロックスタイルも、ハードになりすぎずにキマります。ジャケット¥77700/ビューティフル ピープル カットソー¥3780/トランテアン ソン ドゥ モード スカート¥26250/エスカル(スピック&スパン BCサロン渋谷店) ネックレス¥16800/ゴリアナ(スピック&スパン アクセソワーズ ディアモール店) バッグ¥14175/アンタイトル ブーツ¥24150/ハーズ(ビバ・サーカス)

ノーリーズの ノーカラーツイードコート

クラシカルな雰囲気に、人気が集中!

→ラメを織り込んだ淡グレーが上品。ポケットもラブリー♥ コート¥37800/ノーリーズ(ノーリーズ銀座本店)

私、コレ買いました!

- ファッション班 新人編集N

スピック&スパンの Aラインコート

コーデの主役にしたい鮮やか色

↗鮮やかなグリーンにひと目惚れ! コート¥39900/スピック&スパン(スピック&スパン BCサロン渋谷店)

私、コレ買いました!

- スタイリスト 穂刈夏子さん

C余計な装飾のないシンプルさが嬉しい。フードの内側のファーに♥ コート¥44100、ワンピース(ペチコートつき)¥18900/ジュエルチェンジズ(ジュエルチェンジズ渋谷店) ネックレス¥25200/ガラ エ イエナ BCサロン渋谷店 バッグ¥37800/キャステラッリ(ル ドーム イエナ丸の内店) ブーツ¥44100/セヴン・トゥエルヴ・サーティ(サン・トロペ コーポレーション)

ジュエル チェンジズの モッズコート

大人に着られるモッズ代表! デイリーに使いたい1枚

私、コレ買いました!

- ファッション班 編集M

私、コレ買いました!

- スタイリスト 小原優子さん

→小原さんはオフ白と黒の2色をゲット! やわらかい上質素材も魅力のひとつ! ジャケット¥25200/デュラスアンビエント

デュラス アンビエントの レザージャケット

大人な雰囲気漂うレディライダースに夢中

私、コレ買いました!

- スタイリスト 大島愛さん
- スタイリスト 乾千恵さん
- ファッション班 編集N

←ゴールドのスタッズ使いとキャメルのバランスがリッチな印象。ファー衿は取り外し可。ジャケット¥30450/アルアバイル

アルアバイルの ファーつきウールライダース

with登場時から問い合わせ殺到の人気アウター!

慧美网 vimee.net

沙樹は定番ピーコートを今季っぽく着こなす5days

無難なコーデになりがちなシンプルなピーコート。技ありインナーや小物を使ったオシャレ度UPテクを伝授します!

着まわしたのはコレ!

一枚の[illegible]きちんと見え。コート¥[illegible]50／ユナイテッド アローズ（ユナイテッド アローズ銀座店）

Day 1

大人のリラックススタイルで友達と待ち合わせ

A

×カーゴパンツ

Aカーゴパンツはロールアップしてバランスよく。ラフに巻いたストールが、コーデにこなれ感をプラス。カットソー¥2245／インディヴィ　パンツ¥14700／リューデ ベー　ストール¥30450／マッタ(ユナイテッド アローズ銀座店)　ネックレス¥1995／井筒屋　バッグ¥11550／組曲(オンワード樫山)　靴¥24150／ギルド ジャコモ ギャラリー(ギルド ジャコモ ギャラリー オン ザ ウェーブ)

Day 2

シンプルだけど華のあるスパンニットで彼の目線をゲット

B

×スパンニット

Bシンプルニットは、スパンコールつきを選ぶのが、脱・地味見えのカギ。オフタートルの優しいニュアンスが、堅めピーコートをソフトな印象に。小物は黒でコートとカラーを統一。クールにキメて。ニット¥18900／ルーニィ　パンツ¥16800／スピック&スパン(スピック&スパン BCサロン渋谷店)　ピアス¥1365／井筒屋　バッグ¥5985／ロペピクニックパサージュ

Day 3

チェックシャツをちら見せしてカジュアルな休日スタイル

C

×チェックシャツ

チェックを効かせたアメカジ風コーデは休日にチャレンジしたい! ボトムはあえてミニ丈で女のコらしくこなして。シャツ¥6800、パンツ¥6800／ギャップ原宿　Tシャツ¥…75／バイ ソエ(スピック&スパン BCサロン渋谷店)　ネックレス¥16…／井筒屋　バッグ¥19950／エスロン(スピック&スパン アクセサリーズ ディアモール店)　ブーツ¥7990／アース ミュージック&エコロジー新宿

02　01

コレもおすすめ!

01上品なベージュでエレガントに。ディテールもシンプルで、合わせやすさ抜群です。コート¥17640／エロディ・ネルソン　02ミリタリー風ボタンがキュート。コート¥12600／ディップ ドロップ(オンワード樫山)

Day 4

シックなボーダーニットをインしてこなれたお仕事コーデに

D

×ボーダーニット

D流行のボーダーは細ライン&モノトーンなら子供っぽくない!! 小物もシックな色で統一して通勤仕様に。ニット¥8975／ストロベリーフィールズ(シュガー・マトリックス)　パンツ¥9975／スピック&スパン(スピック&スパン BCサロン渋谷店)　ネックレス¥2940／ヴァンテーヌ　バッグ¥55650／アクセソワ(A・D・M・J)　ブーツ¥33600／組曲(オンワード樫山)

コレもおすすめ!

03　04

03今季買い足すならロンドンガール風のチェックがオススメ。コート¥22890／ジョイアス　04アシメトリーなフロントデザインが◎。コート¥16800／エニィ スィス バイ クミキョク スィス(オンワード樫山)

Day 5

仕事終わりは帽子をプラス！今夜は彼とデートです♥

E

×ニットワンピ

…シンプルな細身のニットワンピは美人度高し。ニットの優しげな質感、黒×グレーコーデで重く見えません。+キャスケットでオフスタイルに変身★　ワンピース¥…700／ボッシ…　バッグ¥24150／サマンサタバサデラックス(サマンサタバサデラックス表参道…)　ブーツ¥23…／クッコ ディ マルキ(ギルド ジャコモ ギャラリー オン ザ ウェーブ)　帽子¥3570／ナチュラルビューティーベーシック

慧美网 vimee.net 蝴蝶网 hudie.com

絵里香は
ツイードコートをレディに着こなす5days

今季も人気続行中のツイードコート。本気すぎないレディな着こなし方法をマスターして、この冬を乗り切ろう!

→素材感のあるMIXツイード。袖口は取り外し可能。コート¥50400／ジュエルチェンジズ（ジュエルチェンジズ 丸の内店）

Day 1
外回りの日はニーハイブーツでかわいく防寒

×ニーハイブーツ

F旬のニーハイブーツでモード感を出して、コートの甘さをほどよくセーブ。防寒効果もばっちりです! ブラウス¥8925／トータリテ(ラ トータリテ ルミネ北千住店) パンツ¥17850／レッドカード(ビームス 銀座) ネックレス(ゴールド3連)¥3045／ラグジュエル(エスシステム) ネックレス(ホールド×ベルベット)¥9345／アンタイトル バッグ¥11550／組曲(オンワード樫山) ブーツ¥24150／ハーズ(ビーサーカス)

Day 2
ファーを巻いて、今日は彼とデートです♥

×ファーマフラー

Gファーマフラーをまとえば、即・エレガントスタイルに。小物もグレー系で統一すれば、やりすぎないレディコーデの完成です。肌見せで抜け感をプラス。ニット¥1990／ユニクロ スカート¥14700／メルローズ ファーティペット¥8400／ロペピクニックパサージュ バッグ(小ポーチつき)¥13650／23区(オンワード樫山) ブーツ¥28350／カリーノ(モード・エ・ジャコモ)

Day 3
レディなスカートコーデで、女友達とスイーツな休日♪

×ウエストマークスカート

Hスタイルアップを目指すなら、ウエストマークが効果的。ハイウエストでマークして、ブルーのスカートをグレータイツでつなげば、脚長見せも可能です。光沢やとろみ素材を味方につけてレディ感を演出。ブラウス¥12600／ストロベリーフィールズ(シュガー・マトリックス) スカート¥1850／リヴィジテーション(アベハウスインターナショナル) タイツ¥840／靴下屋(タビオ)

コレもおすすめ!

05金のラメ糸がネイビーツイードに上品に映えます。コート¥40950／ラピスビームス(ビームス銀座) 06金銀銅のミックスラメを織り込んだツイードが冬のコーデを軽やかに。コート¥55650／ナチュラルビューティー

Day 4
上品ワンピをさらりと着て今日は母と近所でブランチ

×つやワンピ

Iツイードの華感を盛り上げるエレガントなワンピスタイル。鮮やかなブルーで清楚かつ上品に。足元はパンプスより旬のブーティが正解です。ワンピース¥19950／アルアバイル タイツ¥840／靴下屋(タビオ) ネックレス¥3465／井筒屋 リング¥10500／4℃(エフ・ディ・シィ・プロダクツ) バッグ¥29400／ナチュラルビューティー 靴¥25200／ルーニィ

Day 5
今夜は友達と手料理パーティ! パール使いで差をつけて

×パールネックレス

J乙女心をくすぐる上品パールで、クラシックスタイル! ボトムはショートパンツでカジュアルに。ニット¥10500／ザ・スコッチハウス(SANYO SHOKAI) パンツ¥3990／アース ミュージック&エコロジー新宿 帽子¥3990 ブーツ¥14700／トランテアン ソン ドゥ モード ネックレス¥10500／ブラス ヴァンドーム(ブラス ヴァンドーム 青山本店) ピアス¥6300／ヴァンドームブティック(ヴァンドームヤマダ) バッグ¥7140／プロポーションボディドレッシング

コレもおすすめ!

07ゆったり羽織れるデザインで、重ね着してもスッキリ。コート¥47250／ロートレアモン 08フリルのパイピングがレディ度をアップ! コート¥38850／イエナ(ル ドーム イエナ丸の内店)

蝴蝶网 hudie.com
慧美网 vimee.net

蝴蝶网
hudie.com

由実は モッズコートを大人に着こなす5days

モッズコートは今季マストアイテム。旬ディテールをプラスして、カジュアルすぎない大人コーデにシフト!

着まわしたのはコレ!

→ウエストを絞り、後ろでリボン結びができる甘モッズ。ふわもこフードも♥ コート¥29400／ジル スチュアート

Day 1

シルエットに技ありなジョッパーズで会社へGO

×ジョッパーズ

Aトレンド感も抜群。ニット¥13125／インディヴィ パンツ¥13650／スピック＆スパン（スピック＆スパン BCサロン渋谷店） ネックレス¥3675／ラグジュエル（エスシステム） ピアス¥2100／ヴァンテーヌ バッグ¥51975／サマンサタバサ（サマンサタバサ新宿GATES店） 靴¥24150／セヴン・トゥエルヴ・サーティ（サン・トロペ コーポレーション）

Day 2

昼休みに書店で調べもの。レースをちら見せして♥

×レースベスト

B薄手のレースブラウスを重ねるだけで胸キュンの大人コーデに。ブラウス¥15750／スピック＆スパン（スピック＆スパン BCサロン渋谷店） Tシャツ¥5565／アルアバイル パンツ¥6800／キャップ原宿 ネックレス¥13650／マリー ロール モレル バッグ¥34650／パオロ マージ（スピック＆スパン アクセサリーズ ディアモール店） ブーツ¥33600／メダ（モード・エ・ジャコモ）

Day 3

すそちらフリル＆淡ピンクでデートコーデは完璧♪

×フリルスカート

C淡いピンクのニットワンピはモテスタイルの王道! 異素材のフリルスカートを重ねるのがポイント。モッズコートを羽織れば甘さ控えめのデートコーデに。ニットワンピース¥7980／ココ ディール スカート¥22050／アナトリエ神南店 タイツ¥630／エフィング（福助） バッグ¥34650／アンタイトル 靴¥38850／スピック＆スパン（スピック＆スパン BC サロン渋谷店）

コレもおすすめ!

01シック色のモッズならハードすぎず、上品な印象。ライナーはブルゾンとしても大活躍。コート¥51450／23区（オンワード樫山） 02ボリュームファーが首まわりをリッチに演出。コート¥49350／アナトリエ神南店

Day 4

今日は友達とプチ忘年会! 柄ワンピでちょいレディに

×アニマル柄ワンピ

D今季1枚は欲しいアニマル柄。主張のある柄ワンピとモッズを合わせれば、カジュアルコートもお出かけ仕様に。ダルメシアン柄は使いやすくてオススメ★ ワンピース¥12390／ジョイアス ネックレス¥3465／ヴァンテーヌ バッグ¥3490／H&M（H&M ヘネス・アンド・マウリッツ・ジャパン） タイツ¥840／靴下屋（タビオ） 靴¥17850／メダ（モード・エ・ジャコモ）

コレもおすすめ!

03フロントのディテールが凝って、オシャレ。コート¥16800／オゾック 04フード内部がすべてファー♪ 後ろのすそが長めなので防寒も◎。コート¥37999／スウィーナ by アース ミュージック

Day 5

華やか色を味方につけてランチタイムもオシャレに

×つや色ブラウス

E鮮やかなイエローのつやブラウスに、ゴールドアクセを添えれば、華やか感の相乗効果で一気に大人っぽく! ブラウス¥14700／シャンデリエ新宿 パンツ¥990／ジーユー ネックレス¥5040／ララ アンド ハート（スピック＆スパン ノーブル 六本木ヒルズ店） バッグ¥19950／ボンファンティ（スピック＆スパン アクセサリーズ ディアモール店） 靴¥24150／ジュエルチェンジズ（ジュエルチェンジズ 渋谷店）

慧美网
vmee.net

里海は
レザージャケットを女っぽく着こなす5days

ハードになりがちなレザーは、女らしいアイテムを合わせてミックススタイルを楽しもう★

着まわしたのはコレ!

→バランスを取りやすいコンパクトサイズに着まわし力抜群! ジャケット¥42000／イエナ(ル ドーム イエナ丸の内店)

Day 1

ミニ丈ボトムとエスプレッソで眠たい月曜の朝も元気よく!

×ツイード台形ミニ

Fレディコーデの代表とも言えるツイード素材は、レザーと[illegible]性抜群! すそがフリルになっ[illegible]ミニスカートは、コーデをシ[illegible]クな色でまとめれば甘すぎな[illegible]てOK。ニット¥11550／メル[illegible]ーズ スカート[illegible]ステュアート[illegible]¥8[illegible][illegible]バッグ¥17[illegible]23[illegible]パンプス[illegible]¥1340／カリストガ(サ[illegible]ベ コーポレーション)

Day 2

「チェック柄がかわいい!」って、友達に褒められちゃった♪

×チェック柄タイツ

Gレザーをオフスタイルにシフトするなら、足元テクがオススメ。休日は柄タイツ、通勤は単色のタイツにすれば、印象ががらりとチェンジ! ニット¥16275／インディヴィ パンツ¥8820／ティアラ ネックレス¥7980／マトリーチェ バイ ヴォイスメール バッグ¥17325／サマンサベガセレブリティ(サマンサベガセレブリティ 新宿ミロード店) ブーツ¥14700／トランテアン ソン ドゥ モード

Day 3

ふわチュニックを辛口に仕上げて、ショッピングに

×ふわチュニック

H透け素材がキュートなチュニック。トップにボリュームがあるから、ボトムはスキニーデニムですっきりと。パンプスで柄を効かせて。ブラウス¥15750／シャンデリエ新宿 パンツ¥16275／ラグジュエル(エスシステム) ネックレス¥2415／ヴァンテーヌ バッグ¥6195／ガヤ(ブティック トレイズ) 靴¥33600／ジュエルチェンジズ(ジュエルチェンジズ 渋谷店)

コレもおすすめ!

05ヴィンテージテイストがこなれ感◎。やわらかくて着心地も最高。ジャケット¥34650／イエナ スローブ(イエナ 心斎橋店) 06品のあるベージュカラーが優しい表情。ジャケット¥34650／ラグジュエル(エスシステム)

06

05

Day 4

レースワンピの小悪魔コーデで彼の視線をゲット!

×レースワンピ

Iフェミニンなレースワンピにレザージャケットを合わせ、絶妙な甘辛ミックス。キュートな小物を選べば[illegible]のデートスタイルに。ワンピース¥14700／レイビームス(ビームス 銀座) トレンカ¥1260／エフィング([illegible]) ピアス¥2940／ヴァンテーヌ バッグ¥7875／ミニマム ミニマム(ミニマム) 靴¥17850／ジルスチュアート シュー(モーダ・クレア)

Day 5

[illegible]帰りなストールを巻いて、ふらっと寄り道

×華やかストール

[illegible]と[illegible]を集めるラベンダー[illegible]のストールを差し色にすると、ジャケットの表情もレディに変身! 他のアイテムは白と黒でまとめて。ニット¥9975／トランテアン ソン ドゥ モード スカート(ニットとセット)¥17850／ストロベリーフィールズ(シュガー・マトリックス) ストール¥[illegible]／ジーユー バッグ¥15750／[illegible]イアス ブーツ¥33600／メ[illegible](モード・エ・ジャコモ)

コレもおすすめ!

07

08

07ファーは取り外し可能。ジャケット¥7990／アース ミュージック&エコロジー新宿 08ウエストシェイプで美シルエット。ジャケット¥50400／ジュエルチェンジズ(ジュエルチェンジズ 渋谷店)

蝴蝶网
hudie.com
慧美网
vimee.net

蝴蝶网
hudie.com
慧美网

Happy news!

Chloéのコスチュームジュエリーに注目!

蝴蝶网 hudie.com

撮影／曽根将樹(モデル、PEACE MONKEY)、TAMAKI(商品、PEACE MONKEY) スタイリスト／乾千恵 ヘア&メイク／木部明美 (PEACE MONKEY) モデル／平野由実 (本誌専属) 取材・文／佐藤美穂 デザイン／hinata

女のコが大好きな"BOW(リボン)"モチーフは永遠のアイコン

"寒くなるにつれ、なんだかドキドキ、ワクワク。不思議と気持ちが高まるこの季節。ちょっと背伸びした特別なモノが欲しいな、と思っていたときに偶然出会った憧れ"クロエ"の大人かわいいジュエリー。女のコ心をくすぐるルックスに思わずひとめボレ♥"

↑実際に結んだリボンのような、キュートな存在感が魅力。さりげないしぐさのたびに、輝く中央のクリスタルにも注目! 自分へのごほうびにも、プレゼントにもピッタリな主役ジュエリー! ピアス"BOW"(梅田阪急百貨店限定)¥31500、ネックレス"BOW"¥31500、リング"BOW"¥28350、ニットドレス¥92400／クロエ(クロエ インフォメーションデスク)

Jewelry ❶ "クロエ"の魅力を存分に楽しめるロゴをキャッチ

Jewelry ❷ チャーミングさが魅力の"BOW"&"APPLE"

Jewelry ❹ 洗練された[illegible]の上品かわいい"STONES"たち

慧美网 vimee.net

Jewelry ❸ バッグでおなじみのパドロックやスターに夢中★

❶ ロゴにクリスタルをのせたシリーズ。**A**ブレスレット"CHLOÉ"¥21000、**B**ネックレス"CHLOÉ"¥24150、**C**ピンキーリングとセットの限定ライン。ネックレス"LOVE CHLOÉ RING"(クリスマス限定)¥31500／クロエ(クロエ インフォメーションデスク)

❷ **D**ガーリーなリボンにクリスタルをあしらった、スペシャル感の漂うルックス。ネックレス"BOW"¥40950、**E**愛らしいリンゴが主役♥ ネックレス"APPLE"¥35700、**F**ブレスレット"APPLE"¥27300／クロエ(クロエ インフォメーションデスク)

❸ パディントンのバッグのモチーフ、パドロックやカギにかわいい星がMIX。**G**ネックレス"PADDINGTON ROCK"¥28350、**H**ブレスレット"PADDINGTON ROCK"¥19950、**I**ピアス"PADDINGTON ROCK"(梅田阪急百貨店限定)¥21000／クロエ(クロエ インフォメーションデスク)

❹ ロゴを刻印したエナメルに、クリアストーンをはめた、エレガントなジュエリー。着こなしをリッチに見せるアクセントに! **J**リング"STONES"¥14700、**K**ネックレス"STONES"¥24150、**L**リング"STONES"¥15750／クロエ(クロエ インフォメーションデスク)

●商品のお問い合わせ先は、P320

ーンでもOK!

撮影／桑嶋まこ［illegible］エムクルー、モデル）、恩田亮一（静物）　スタイリスト／徳永まり子（A'）
ヘア＆メイク／K［illegible］NORD）［illegible］、阪井まどか
取材・文［illegible］

蝴蝶网
hudie.com

Loveワンピコーデ3段活用

●商品のお問い合わせ先は、P320

ツイードコートを合わせて、品あり通勤スタイルの完成！

A

素材違いで万能度&かわいさアップ！
切り替えワンピ

上下の素材が違う切り替えワンピは、トップとボトム、どちらを中心にコーデするかで雰囲気を簡単に変えられて、とってもお得です！

B

Change! 2
ファー
ティペット&
ハット

旬のおしゃれコーデでパーティでも視線集中！

Bレディな切り替えワンピもハットを合わせると一気にマニッシュに！　ファーを合わせてゴージャス感もプラスすれば、注目度もアップ！　帽子￥3675／プロポーションボディドレッシング　ティペット￥9870／ナチュラルビューティーベーシック　バッグ￥5145／ヘザー(ポイント)　靴￥6720／ナチュラルビューティーベーシック　タイツ￥1050／iCB(アツギ)　ベルト￥4410／アルアバイル

C

Change! 3
+ポンチョ&
スキニー
デニム

リラックス感満点のゆるっとポンチョに♡

このワンピを着まわし！

光沢感を［illegible］リラン地なので、カジュアル［illegible］！　ワンピース￥19950／ラ トータリテ(ラ トータリテ　有楽町マルイ店)

1
+ツイードコート&
ニーハイブーツ

A×ツイードコートの上品スタイルには、旬のニーハイブーツ&カラータイツを合わせて、オシャレ度UP!　コート￥19950／エブローブ(インデックス)　ネックレス￥9345／23区(オンワード樫山)　バッグ￥40425／サマンサタバサ(サマンサタバサ 新宿ゲーツ店)　靴￥36750／オピュール(シャンデリエ新宿)　タイツ￥1050／靴下屋(タビオ)

慧美网
vimee.net

コレも
おすすめ！

・デコルテがキレイに見える胸元のあきや七分袖が上品［illegible］ンピース￥6930／ブーラフリーム　左・ボトム部分のマ［illegible］チカラーツイードがキュート！　ふんわりアレンジ［illegible］袖で［illegible］ありコーデも。ワンピース￥12600／リミットレス ラグ［illegible］ュアリー(リミットレス ラグジュアリー ルミネ立川店)

Cサテン切り替えワンピも、ニットポンチョとファーブーツでふんわりした雰囲気に。デニムレイヤードで、よりOFF感をアップ。ポンチョ￥5145／ディップドロップス(オンワード樫山)　デニム￥12600／ディグレース(ビー・エックス)　ネックレス￥8925／プラスヴァンドーム(プラス ヴァンドーム 西武池袋本店)　靴￥22050／カリーノ(モード・エ・ジャコモ)

蝴蝶网
hudie.com

見違えテクがいっぱい! どんな

真冬の「見違え

お気に入りのワンピは最大限活用したい!一着のワンピ
3通りに着まわし、印象をガラリと変えるコーデ術を
教えちゃいます!

ワンピのデザインが引き立つタートルイン

1 +タートルニット

足元チェンジで、ぐぐっと華やかコーデ実現!

Change! 2 +網タイツ

首元&足元をチェンジで、旬カジュアルに

Change! 3 +ファーストール&ニーソックス

このワンピを着まわし!

合わせる色を[illegible]ドのシックなワンピ。柔らか&ハリ感素材ですっきり見えるのも嬉しい。ワンピース¥25200／ストラ

D定番タートルニットをインに合わせれば、誰からも好印象の冬のワンピスタイルに。ニット¥10290／アンタイトル　ネックレス¥15750／アンテプリマ(アンテプリマ新宿高島屋店)　バッグ¥12600／クードシャンス　靴¥31290／ダイアナ(ダイアナ銀座本店)　タイツ¥1050／iCB(アツギ)　Eコーデをぐっと大人っぽい印象に仕上げてくれる網タイツ。上品なモノトーン切り替えワンピとの合わせなら挑戦しやすい!　ネックレス¥13650／アルアバイル　ブレスレット¥13650／ジルスチュアート(ヴァンドームヤマダ)　バッグ¥12600／イネド　靴¥10290／カリストガ(サン・トロペコーポレーション)　タイツ¥1050／靴下屋(タビオ)

F足元をブーツ+ニーハイソックスにすることでぐっと鮮度アップして見え! ジャケット¥6[illegible]／VIS　ストール¥13[illegible]／RACHELGE(スピッ[illegible]&スパン アクセ[illegible]ディアモール大阪店)　バッグ¥12600／ウィ[illegible]ターリリィ(スピック&スパン ノーブル 六本木ヒ[illegible]ズ店)　ブーツ¥29190／ダイアナ(ダイアナ銀座本店)　ハイソックス¥[illegible]25／靴下屋(タビオ)

ホワイトを重ねたラブリーコーデで彼のハートをキャッチ!

Change! 2 +ニット帽&マフラー

Hふわふわなニット帽&マフラーで、カジュアル感とスウィートさが倍増! 質感の異なる白を重ねておしゃれ度もさらにアップ。ゴールドのネックレスをポイントに。帽子¥3045／ディップドロップス(オンワード樫山)　マフラー¥4830／ナチュラルビューティーベーシック　ネックレス¥14700／ケネスジェイ レーン(ラ トータリテ有楽町マルイ店)　バッグ¥11550／ルージュルー(メゾンルージュ)

今年顔ジャケットをプラスし、きれいめカジュアル実現!

Change! 3 +レザージャケット

レザージャケットをプラスして、今日のお仕事も楽しくなる♪

I[illegible]印象[illegible]ジャケ[illegible]も、優しい色[illegible]ディなノーカラーなら、ワンピにも[illegible]タイ[illegible]め[illegible]て[illegible]ローズファーム(ポイント)　ネックレス¥11550／プラスヴァンドーム(プラスヴァンドーム 西武池袋本店)　バッグ¥12600／RDルージュ ディアマン　タイツ¥1575／iCB(アツギ)

慧美网
vimee.net

Gミリタリー調ジャケットをプラスして、切り替えワンピのツイード部分をスカート的に活用。すっきり大人っぽい甘辛ミックスなコーデに。ジャケット¥17850／メリンダ アンド エム(インデックス ソリテア)　サングラス¥2940／プロポーションボディドレッシング　ピアス¥2100／ロペ　バッグ¥24150／サマンサタバサデラックス(サマンサタバサ表参道ゲーツ店)　タイツ¥840／靴下屋(タビオ)

1 +ミリタリー調ジャケット

このワンピを着まわし

切り替え部分のスパンコール[illegible]フリルとパフスリーブがかわ[illegible]♪ ワンピース¥15860／レイ[illegible]ムス(ビームス ジャパン2F)

ふんわりLOVE感マックス!

ニットワンピ

やわらかい雰囲気のニットワンピなら、
どんなコーデでも女のコらしさはキープ!

1 +ボーイフレンドデニム

ロールアップデニムで
ほどよいカジ感をプラス

Dレギンスではなくボーイフレンドデニムを合わせて最新バランスに。パールのネックレスを合わせ、ロールアップで足首見せして、女っぽさをプラス! デニム¥29400／シャンデリエ(シャンデリエ新宿) スカーフ¥37800／エスター(ユナイテッドアローズ銀座店) ネックレス¥7140／ルーニィ バッグ¥12600／イネド 靴¥16800／カリーノ(モード・エ・ジャコモ)

コレも
おすすめ!

ヘアのふんわり感に
されます! ワンピ
ス¥18900／ジュエ
チェンジズ(ジュエ
チェンジズ渋谷店)

このワンピを着まわし!

深みのあるブルーとデコルテのあきで大人顔に。背中にはキュートなリボンつき。ワンピース¥12600／ジルバイジルスチュアート

1 +シャツ&ベルト

白シャツ&パールで
オフィス仕様にチェンジ

Aインにシャツを合わせることで、一気にお仕事感がアップ。茶のベルトでウエストマークして、スタイルアップも狙って。シャツ¥5040／ナチュラルビューティーベーシック ベルト¥7350／ロペ ネックレス¥7875／アルアバイル バッグ¥4830／ナチュラルビューティーベーシック 靴¥28350／カリーノ(モード・エ・ジャコモ) 傘(カバーつき)¥8400／ビームスジャパン3F

このワンピを着まわし!

ニットのさ[illegible]&ビッグホワイトがハッピー相乗点。ほどよいフィット感ですっきり着こなせる。ワンピース¥11550／ル スーク

Change! 2 白 +タートル&マフラー

インを白にして
抜け感をプラス

Eインに白いタートルを合わせて、軽やかコーデに! ボーダーマフラーでポイントをプラスして引き締めます。ニーハイブーツを合わせてほどよい旬っぽさに。ニット¥5775／ロペ マフラー¥19950／カラコルム(ユナイテッドアローズ銀座店) バッグ¥9975／23区(オンワード樫山) 靴¥34650／ディーダッシュ(ジャコモ・リュクス)

Change! 3 アンダーワンピ& +ファーマフラー

レース&ファーで
ゴージャス感アップ

ュアル感のあるニットワンピも、
ス&ファーを合わせると、一気に
ばれOK仕様なコーデに! ブル
ワンピを引き立てる黒や茶の小物
せで、大人っぽさをアピール。ア
ーワンピース¥5985／ココ ディー
マフラー¥8400／クリア インプレ
ョン バッグ¥4935／ジュゼ(VIS)
ツ¥1575／ICB(アツギ)

Change! 3 +ミリタリーコート

ファーつきコートで
あったか愛され
カジュアルに

C白ワンピを品よくカジュアルに仕上げるなら、カーキ合わせが正解。ミリタリーコートもファーつきなら、ボーイッシュになりすぎず、かわいく着こなせます。コート¥29400、ヘッドバンド¥3150／ディグレース(ビー・エックス) バッグ¥40950／ヴィア レプブリカ(メゾンルージュ) 靴¥29400／ヴィーセヴン・トゥエルヴ・サーティ(サン・トロペ コーポレーション)

Change! 2 アンダーワンピ& +ハット

チラ見せする
レースワンピに♥

Bロングネックレスで引き締めて。アンダーワンピース¥2992／アース ミュージック&エコロジー(アース ミュージック&エコロジー新宿) ハット¥2850／トピックラックス(トピックラックス 新宿) ネックレス¥17850／アンテプリマ(アンテプリマ新宿高島屋店) バッグ¥23100／バイオレットハンガー マルイシティ渋谷店 タイツ¥630／レリッシュ(アツギ)

蝴蝶网
hudie.com
慧美网
vimee.net

Lワンピのレイヤード技として定番のデニム。今季っぽく着るならジレを合わせるのがおすすめ。足元の赤いヒールもアクセント。ジレ¥3990／ギャミヌリィ　デニム¥6993／アース ミュージック&エコロジー(アース ミュージック&エコロジー新宿)　バッグ¥9450／D:bello(ビームスジャパン 3F)　靴¥13650／ラバーソウル(ビバ・サーカス)

K衿元にファーをプラスするだけで、カジュアルワン[illegible]も通勤OKスタイルにチェンジ。ファーマフラ[illegible]¥8295／ミニマム ミニマム(ミニマム)　バッグ¥2[illegible]／サマン[illegible] [illegible]ク[illegible] [illegible]ブーツ[illegible]¥105[illegible]下屋(タビオ) [illegible]エニィ スィス [illegible]ク ミキ[illegible]スィス(オンワード樫山[illegible]限定ショップのみ)

H全身モノトーンの一見シンプルなコーデも、ラメやエナメルなど素材感の違うものを上手に組み合わせ、さらにパールのネックレスを加えることで、一気におしゃれ上級者に！　ネックレス¥6300／スタイル81(ヴァンドームヤマダ)　バッグ¥4935／エニィ スィス バイ クミキョク スィス(オンワード樫山)　トレンカ¥2940／メルローズ

I大人っぽいラメワンピをカジュアルダウンするなら、インにタートルを合わせて。黒×青のノーブル配色がおすすめ。ニーハイを合わせてトレンド感も忘れずに。ニットト¥8190／イネド　ネックレス¥2840／ゾック　バッグ¥14700／ル スーク　靴¥35490／ダイアナ(ダイアナ銀座本店)

凝った素材感で華やか5割増し!

黒&グレーワンピ

黒&グレーは、ニュアンスのある素材感やデザイン性の高いものを選べば、着こなしの幅も広がります！

このワンピを着まわし!

キラキラな衿元。ワンピース¥12600／ビューティ&ユース(ビューティ&ユース ユナイテッドアローズ 渋谷キャットストリート店)

Jフリルのアンダースカート&星柄のタイツ&ベレーで、遊び心いっぱいのコーデ。落ち着いた印象のチャコールグレーだからこそ、きれいに決まる！　アンダースカート¥10290／ティアラ　帽子¥4725／ココ ディール　ベルト¥2940／クリア インプレッション　バッグ¥7980／エニィ スィス バイ クミキョク スィス(オンワード樫山)　靴¥8925／ヘザー(ポイント)　タイツ¥2100／靴下屋(タビオ)

このワンピを着まわし!

華やかな雰囲気のラメボーダーも、黒なら着まわし力は保証つき！　ワンピース¥24150／ヴァニラコンフュージョン(オンワード樫山)

G黒メインの大人っぽいコーデは、ブルーのタイツがアクセント。ツヤ感のあるジャケットで大人っぽさもアピール！　ジャケット¥17640／ヴィニー　カチューシャ¥15750／アナ スイ(アナ スイ 伊勢丹新宿店)　バッグ¥6930／エニィ スィス バイ クミキョク スィス(オンワード樫山)　靴¥27300／メダ(モード・エ・ジャコモ)　タイツ¥1050／靴下屋(タビオ)

コレもおすすめ!

胸下切り替え&衿元フリルがキュート。黒なら可愛すぎず、シックに着こなせます。ワンピース¥14700／ジル バイ ジルスチュアート

hudie.com
慧美网 vimee.net

あったかファー ティペットで ふんわり愛され スタイルに

真冬コーデに彩りプラス!
大人柄ワンピ

活用度を考えるなら、コーデが引き締まる濃いめ&シックな色みのワンピを選ぶのが正解です!

1 ロングカーデ&リボンベルト

ふんわりロングニット&ベルトで引き締めて美バランスに

D引き締めカラーの黒カーデ&ワンピのコーデは、ベルトでウエストマークするとバランスグッド。オンの日らしさも加わります。カーディガン¥37800/オープニングセレモニー(ビューティ&ユースユナイテッドアローズ渋谷キャットストリート店) ベルト¥4935/組曲(オンワード樫山) バッグ¥31290/サンティ(アナトリエ神南店) タイツ¥2940/ビームス ジャパン2F

コレもおすすめ!

…元のフリルがエレガ…トな大人柄モノトー…ワンピ。ワンピース…¥22050/スピック&スパン(スピック&スパン BCサロン渋谷店)

このワンピを着まわし!

グレーを基調として、ブルーや白がミックスされた柄が落ち着いた雰囲気。ワンピース¥28140/パン…(サロン デュ ラ トリニーテ)

1 ファー&黒タートル

このワンピを着まわし!

ふんわりした袖や外側についたポケットなど細部までこだわり満載のデザインが◎。ワンピース¥20790/フリーズ ショップ

Aふんわりしたワンピの袖からのぞく黒タートルが、赤ワンピを引き締めます。ファーティペットのリボンを活かして、キュートさ倍増! ニット¥2992/イーハイフンワールドギャラリー(イーハイフンワールドギャラリー原宿) ファーティペット¥16800/ルーニィ バッグ¥5145/オフザウォール 靴¥9975/ル タロン(ル タロン原宿店) タイツ¥1470/靴下屋(タビオ)

ニット小物で おしゃれ度満点!

Change! 2 アームウォーマー&ベレー

Eアームウォーマー&ベレーで、大人柄ワンピの旬っぽさを最大限に活かして。帽子¥5880/フェルッチオ ベッキ(ビューティ&ユース ユナイテッドアローズ 渋谷キャットストリート店) ネックレス¥2982/オゾック アームウォーマー¥4935/組曲(オンワード樫山) バッグ¥29400/23区(オンワード樫山) 靴¥32550/ダイアナ銀座本店

ライトグレーで 顔まわり華やか!

Change! 3 ファーボレロ

F明るめのトップから濃い色の足元へのグラデコーデでスタイルアップ! ボレロジャケット¥18900/エニィ スィス バイ クミキョク スィス(オンワード樫山) ネックレス¥4725/ミニマム ミニマム(ミニマム) バッグ¥5785/ココ ディール 靴¥…600/ディグレース(ビー・エックス) タイツ¥…75/iCB(アツギ)

短め丈のカーデで 軽やか甘カジュアルに

Change! 2 ファー衿カーデ

Bワンピとカーデのふんわり感の相乗効果でかわいいカジュアルに。明るいベージュのバッグもコーデのポイント。カーディガン¥6993/アース ミュージック&エコロジー(アース ミュージック&エコロジー新宿) ネックレス¥1995(フリーズマート自由が丘店) バッグ¥94500/サマンサタバサ(サマンサタバサ新宿ゲーツ店)

光沢感ある黒ジャケットを 合わせてパーティに

Change! 3 ロングジャケット

C大人かわいい花柄ワンピ+旬の黒ジャケットで、大人っぽさをプラス。華あり小物でおよばれ感をアップ! ジャケット¥31290/デンドロビウム(バビロン) ネックレス¥2940/ヴァンテーヌ バッグ¥11550/ルージュルー(メゾンルージュ) 靴¥12600/ディグレース(ビー・エックス) タイツ¥1050/iCB(アツギ)

蝴蝶网 hudie.com
唯美网 vimee.net

Lゴージャス感も肌触りも最高な大判のファーストールを合わせて、一気にパーティの主役になれる華やかスタイルに！　小物はブラウン系で統一して、大人っぽくまとめます。ストール¥16800／ロペ　ブレスレット¥15750／アンテプリマ(アンテプリマ新宿高島屋店)　バッグ¥14700／メルローズ　タイツ¥840／レリッシュ(アツギ)

Change! 3
+ファー
ストール

ファーであったか&
ゴージャス感をGET!

Iワンピの上から着てももたつかないゆるニ…合わせで、ワンピをスカートとして見せる着…しテク！　グレー×パープルの大人配色な…でも安心。ニット¥4620／ヘザー(ポ…　ネックレス¥15750／ジルスチュアート(ヴァ…ムヤマダ)　バングル¥7245／クードシャンスッグ¥7890／ミニマム ミニマム(ミニマム)

Change! 3
+…ニット

ニットをオンして
スカート的コーデ

ウエストマークでロング
ダウンも通勤仕様に

Change! 2
+グレー
ダウン

Kボリュームあるダウンはベルトでウエストマークして、すっきり着こなせば、通勤にもぴったり。コートからチラ見えするワンピのボルドーがほどよい華やかさに。コート¥37800、ベルト¥9345／インディヴィ　バッグ¥7875／ミニマムミニマム(ミニマム)　靴¥37800／セヴン・トゥエルヴ・サーティ(サン・トロペ コーポレーション)

ネックウォーマーで
休日モードにチェンジ!

Change! 2
+ネック
ウォーマー&
グレーデニム

Hパープルと相性抜群なグレーデニムなら、レ…ィ感あるカジュアルスタイルに。デニム¥155…／パンセ(サロン デュ ラ トリニーテ)　ネックウォーマー¥3990／プロポーションボディドレッシング　カチューシャ¥2940／ヴァンテーヌ　バッグ¥4410／ナチュラルビューティーベーシック…靴¥29190／ダイアナ(ダイアナ銀座本店)

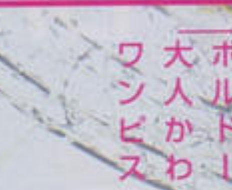
オンはもちろんカジュアルにも!
キレイ色ワンピ

キレイめでエレガントな旬カラーワンピ、
その華やかな色みはカジュアルもOKなんです！

ボルドー×グレーで
大人かわいい
ワンピスタイルに

1
+ロングカーデ&
ベルト

このワンピを着まわし!



華や…大人っぽさの…入れるなら、…ボルドーワンピがおすすめ。ベルトつきワンピース¥19950／クードシャンス

Jワンピのボルドー…引き立てる、グレーや黒のカラーコーデでメリハリをプラスします。カーディガン¥18900、アバハウス・ドゥヴィネット リュクス(アバハウスインターナショナル)　ネックレス¥16800／アンテプリマ(アンテプリマ新宿高島屋店)　バッグ¥6195／ジュネリーク(パサージュ ミニヨン)　靴¥36750／セヴン・トゥエルヴ・サーティ(サン・トロペ コーポレーション)

このワンピを着まわし!

ブラウジングされたウエスト部分のリボンがキュート、フロントのプリーツがニュアンスをプラス。ワンピース¥19950／ロペ

遊び心あるおしゃれJKで
ほどよい華コーデ!

1
+ノーカラー
ジャケット

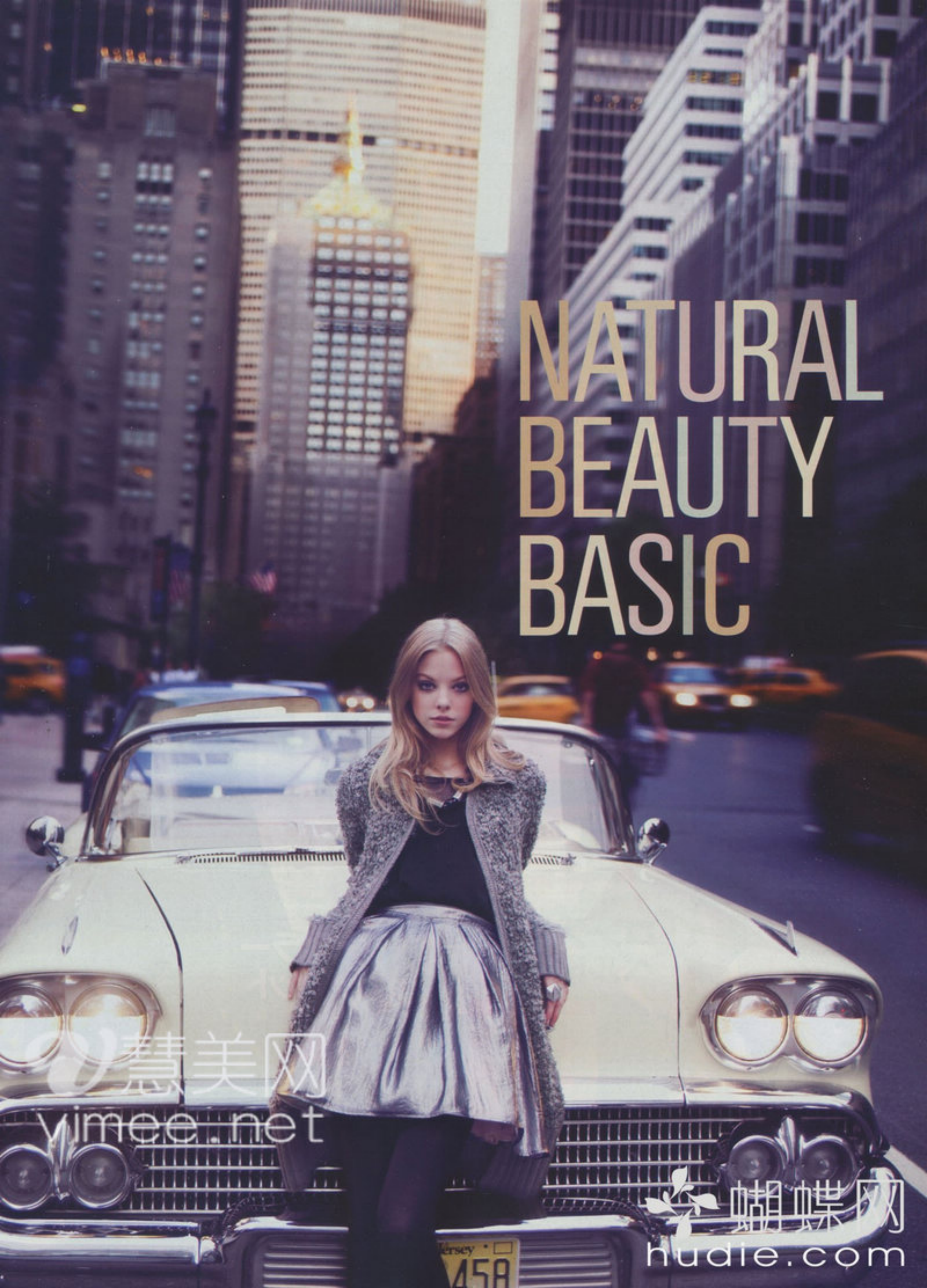
コレも
おすすめ!

着まわすならシンプルデザインが◎。ティアードすそがアクセント。ワンピース¥16800／レイビームス(ビームスジャパン2F)

Gワンピ×ノーカラージャケットのコーデも、ラップアップ&ラメがほどこされた遊び心あるジャケットなら、きちんと感もありながら、こなれ感も演出できます。ジャケット¥56700／カオン(ビームスジャパン3F)　バッグ¥2625／ハッシュアッシュ　タイツ¥630／レリッシュ(アツギ)

蝴蝶网
hudie.com

慧美网
vimee.net



慧美网
yimee.net
蝴蝶网
hudie.com

蝴蝶网
hudie.com

withスタイリストが毎号ナビ！

NBB Hit Scoop! 今月の

NATURAL BEAUTY BASIC

vol.4

上質でかわいい、そして
リーズナブル！ と三拍子そろって大人気のNBBの
㊮ウールコート。その新作をいち早くwithがスクープ！

撮影／広岡雅樹（モデル）、恩田亮一（静物） スタイリスト／穂苅夏子 ヘア＆メイク／川村友子
モデル／矢野未希子 取材・文／幸山梨奈 デザイン／スタジオ ギブ

今回のテーマは ▶▶▶ リーズナブル！な㊮ウールコート

NBBの㊮ウールコートは、ウールならではのなめらかな手ざわりとスタンドカラーの大人可愛いデザインを兼ね備えながら、価格はなんと4ケタ！ 「素敵なものは高価」という常識をくつがえした革命的なコートなんです。注目！

今月のスタイリスト 穂苅夏子さん

OFF

笑顔をさらに輝かせるコートでハッピーオーラ全開！

スウィートな雰囲気の白いコートには、インパクトのあるブルー系のカモフラージュ柄ワンピースを合わせて、大人可愛く着こなして。ミニ丈のワンピには、旬のニーハイブーツで！ コート¥9240、ワンピース¥7980、バッグ¥3780、ブーツ¥9870／ナチュラルビューティーベーシック タイツ、ネックレス／スタイリスト私物

ON

ピュアホワイトのコートのインはシックカラーで甘辛ミックスな通勤スタイルに！

短め丈のコートのす
ら、ちらり見えるショ
パンツのチャコールグ
で、より上品な印象に
どよい光沢感のサテン
ウスも知的さを演出。
ト¥9240、ブラウス¥
ショートパンツ¥81
ックレス¥1890、グロ
¥3990／ナチュラルビ
ティーベーシック タ
／スタイリスト私物

ダウンも高品質＆リーズナブル！

良質な羽毛の産地として有名なフランス・ピレネー（右）とハンガリー（左）のものを使用したダウンもこの価格！ 右・¥14700（写真のベージュのほかカーキ、黒も展開）、左・¥19950（写真の黒のほかベージュも展開）／ナチュラルビューティーベーシック

慧美网
vimeee.net

ホームパーティーに差をつけましょ。

蝴蝶网
hudie.com

—— 作り方は、「1:3」で注いで混ぜるだけ! ——

1 グラスに氷を入れて、リキュール「1」に対して、

2 冷蔵庫のジュースなどを「3」の割合でプラス

3 かき混ぜればできあがり!

おうちカクテルは、魔法のレシピ「1:3」♥

リキュールとジュースを注いで混ぜるだけ!

たった1本で、パーティーがイロイロ盛りあがる!

慧美网
vimee.net

ホームパーティーに、オシャレでカンタンなおうちカクテルをプラス!

ホームパーティーのシーズンが到来! 大切な友だちや家族と過ごすひと時に、いつもとは違ったスペシャル感を演出するなら、断然「おうちカクテル」。たった1本のリキュールで、飲み物のバリエーションや楽しさがイロイロ広がります。

おうちカクテルにすっかりハマっているという、ベッキーさん。パーティーには、お気に入りのリキュールが欠かせないそうです。「ベッキー流パーティーのこだわりは、みんなが楽しめてハッピーな気持ちになれること。おうちカクテルなら、甘いカクテル、ビターなカクテル、さっぱり系、フルーツ系など、みんなの好みに合わせた飲み物が作れるから大好評。しかも、みんなで作ると盛りあがるし、ポップでカラフルな色がパーティーを華やかにしてくれます!」

ベッキーさん御墨付きのおうちカクテル、作り方はカンタン。リキュールとジュースを「1対3」の割合で注いで混ぜるだけ。アイスクリームやフルーツポンチなどのデザートにプラスしたり、寒い季節ならではのホットなカクテルもおすすめです。

この冬は、ホームパーティーにおうちカクテルをプラスして、オシャレにイロイロ盛りあげちゃいま

いろいろツクレル。
おうちカクテル
OUCHI DE KANTAN OISHII COCKTAIL
オシャレでおいしい！ とってもカンタン！
リキュール1本で作れる、
華やかパーティーカクテル
フルーティーなルジェ カシスで！
ルジェ カシス オレンジ
カシスとオレンジの果実感が
ベストマッチの定番カクテル。
材料 ルジェ カシス…1/4 オレンジジュース……3/4
作り方 氷を入れたグラスに材料を注ぎ、混ぜる。
ルジェ カシス ティー
ストレートティーやグリーンティーとあわせてもOK！おうちでかんたん、自分流。
材料 ルジェ カシス………1/4 アイスレモンティー……3/4
作り方 氷を入れたグラスに材料を注ぎ、混ぜる。
ルジェ カシス ソーダ
爽やかな味わいの定番カクテル。
材料 ルジェ カシス………1/4 ソーダ………3/4
作り方 氷を入れたグラスに材料を注ぎ、混ぜる。
キール ロワイヤル
バーやレストランでおなじみ、プレミアムカクテル。
材料 ルジェ カシス………1/5 シャンパンまたはスパークリングワイン……4/5
作り方 冷やした材料をシャンパン・グラスに注ぎ、軽く混ぜる。
定番人気のカルーアで！
ビター・カルーア ミルク
コーヒーの苦みとカルーアの甘みが相性抜群！
カルーアの新定番カクテルです。
材料 カルーア……1/4 牛乳………3/4 インスタントコーヒー…小さじ1
作り方
カルーア スパークリング ウォーター
甘口のカルーアが爽快・フレッシュなカクテルに大変身！
材料 カルーア ペリエ（ソーダでも可）
作り方 氷を入れたグラスに材料を注ぎ、混ぜる。
カルーア オン アイス
カルーアをかけるだけで大人のスイーツに。
材料 カルーア アイスクリーム
作り方
ホット カルーア ミルク
寒い日や寝酒（ナイトキャップ）に最適の1品。
材料 カルーア 温めた牛乳
作り方 軽く混ぜる。
●ご自宅でカクテルが楽しめるパーティーセットプレゼントキャンペーン実施中！（応募締切：2010年1月31日）
おうちカクテルパーティーセット
抽選で500名様
③ ベッキーおすすめおうちカクテル作り方DVD 1枚
Wチャンス はずれた方の中から抽選でプレゼント！
カンタンおうちカクテルセット
ベッキーおすすめおうちカクテル作り方DVD 1枚
および
カクテルシェーカー 1個
5,000名様
※賞品のデザイン・仕様は変更になる可能性があります。
対象製品
詳しくは、サントリー「おうちカクテル」ホームページへ
http://suntory.jp/OUCHI/ おうちカクテル 検索
飲酒は20歳を過ぎてから。飲酒運転は法律で禁止されています。
妊娠中や授乳期の飲酒は、胎児・乳児の発育に悪影響を与えるおそれがあります。
お酒はなによりも適量です。お酒
PR サントリー酒類株式会社
蝴蝶网 hudie.com
vimee.net

A[1] 洗える! 美シルエット! 優秀スーツをまずはゲット!

02 ヒップにつくポケットとポケットが12cmの間隔。これは美尻見せの黄金[illegible]

…位置が通常より2〜3cm高く設定。脚長く見せるポイント。

…ワになない! パンツ¥14700／イネド（伊勢丹新宿店）

パンツもスカートも両方合わせたいなら、着丈約56cmがベストです。

着まわしスーツは……
伊勢丹×イネドのオリジナルスーツ

01洗濯機で洗っても、美シルエットをキープ。ジャケット¥33600／イネド（伊勢丹新宿店）

蝴蝶网 hudie.com

Q シンプルスーツが必須の職場。なんとかしておしゃれに着まわしたい!

ガチガチのスーツしかダメな職場なので、気を使わないと無難でシンプルなスタイルになりがち……。インナーで個性を出す着こなしを知りたいです。

金融会社勤務 24歳 杉下理世さん

杉下さんのオフィスコード			
膝上10cm	×	ミニスカート	×
カプリパンツ	×	カラータイツ	×
ノースリーブ	×	柄ワンピ	×
レギンス	×	派手色	×
アニマル柄	×	ミュール	×
大ぶりアクセ	×	素足	×
デニム	×	柄タイツ	×
ショートパンツ	×	ブーツ	×

私のオフィスの必需品はコレ!

役に立つ電子辞書。仕事も楽しくしたいから、リラックマで見た目をアレンジ。

他にもこんな声が……

スーツ×白シャツのスタイルに慣れすぎてしまって、どの程度のインナーなら着てもいいのか、加減が分かりません……。
飲食店勤務 24歳

派手にならないようにと思うと、違う服でもワンパターンになりがち。柄などをインして、上品華やかな印象にしたいです。
金融会社勤務 24歳

気づいたら同僚とそっくりのコーデだったということも多くて……。人とかぶらない着まわし術、コーデ方法を知りたい!
日本語教師 27歳

A[2] おしゃれスーツ 着まわしスタート!

Monday
社内プレゼン
旬柄のボーダーインナーでおしゃれ度アップ♪

A ボーダーも黒×ベージュの流行カラーなら、落ち着いた印象でおしゃれ見えを約束。ジャケット、パンツ／**01**と**02**を着まわし ニット¥3990／[illegible] パンプス¥27300／[illegible] 6丁目本店 カードホルダー¥7350／サマンサタバサデラックス 表参道GATES店

ロケしたのはココ!
倶楽部PASONA
—表参道—
東京・表参道沿いにあるパソナグループ派遣スタッフのための福利厚生施設。講座やネイルなどのサービスが充実。

Tuesday
事務作業
ツインはキラキラ感で新鮮な印象に

シュシュテク!

洋服に色味がないときは、シュシュで華やかさと明るさを添えて。

B 内勤の日は、動きやすいツインが○。キラキラ要素で今季顔に仕上げてみて! パンツ／**02**を着まわし ツインニット¥17850／ジャスグリッティー シュシュ¥1890／ヴァンテーヌ ネックレス¥16800／4℃（エフ・ディ・シィ・プロダクツ） パンプス¥19800／ミュリエ（Masumi プランタン銀座店）

Wednesday
お客様対応
×ティアードスカートで親しみやすく!

C ジャケット／**01**を着まわし ブラウス¥12600／ラピス ルーチェ（ビームス 銀座） スカート¥15750／マトリーチェ バイ ヴォイスメール ピアス¥4260、ネックレス¥6480／ジューシーロック タイツ¥735／スタイリング満足（福助） パンプス¥17850／カリーノ（モード・エ・ジャコモ プレスルーム）

Thursday
外回り
スーツスタイルは胸元で華やか見せ!

D ジャケット、パンツ¥／**01**、[illegible]を着まわし、ブラウス¥115[illegible]／イネド（伊勢丹新宿店） コート¥40950／ジャスグリッティ ネックレス¥9980／ジューシーロック ベルト¥1990／ユ[illegible]コ バッグ¥11550／エリッ[illegible] パンプス¥22050／サン・トコーポレーション

今季らしいのにきちんと見える。スーツの上に着るアウターをご紹介

←ビッグカラーで肩のもたつき無し。¥22050／オフオン（イトキン）

←スタントカラーが美スタイルに導きます。¥39900／ボッシュ

←アンゴラ入りで着心地も見た目も◎。¥51450／ニューヨーカー

Friday
アフター6
柄ワンピで夜は華レディに変身

E 上品な寒色の柄ワンピなら、厳しい会社もクリア。ジャケット／**01**を着まわし ワンピース（ベルトつき）¥19950／レイ ビームス（ビームス 銀座） カチューシャ¥1680、ネックレス¥3465／井筒屋 イヤリング¥1260／エフィング（福助） パンプス¥12600／プールサイド渋谷109店

[illegible]のためのスーツ!
She loves SUITS プロデュース

[illegible]のスーツに特化したショップがオープン。高品質なのに低価格なのはもちろん、驚きは先行受注の場合は1号～[illegible]のサイズ対応可。ネットを使えば[illegible]で洗えるのも嬉しい。スカート[illegible]ツ¥14700（先行受注の場合）、ネッ[illegible]10／She loves SUITS 南青山 問い合わせ☎03-3499-3055

慧美网 vimee.net

蝴蝶网 hudie.com

通勤コーデの「あるある」お悩み解決塾

すぐできすぐ効き

カジュアルな服が流行の今シーズン。オフィスでのおしゃれがますます難しくなって、通勤服のお悩み&嘆きは増える一方。今回は通勤の基本アイテムを、一手に解決するテクを伝授します！

撮影／桑嶋まこと(エム クルー)、モデル／、伊藤康寛(静物)、黒田充二(静物)、杉山良行(取材) スタイリスト／猪田智恵 ヘア&メイク／千葉智子(ロッセット) モデル／林真妻、宮田聡子、阪井まどか、原瑞歩 取材・文／横木麻利子 デザイン／スタジオ ギブ 撮影協力／株式会社PASONA

Q 流行だけど、職場はミニNG。ひざ丈スカートでもおしゃれになれる？

ひざ丈のスカートだとあんまり代わり映えしなくておしゃれ感が半減しがち。だから、鮮やかな色のスカートでおしゃれに見せるようにしています。

多良奈月さん 金融会社勤務 23歳

多良さんのオフィスコード

膝上10cm	○	ミニスカート	×
カプリパンツ	○	カラータイツ	○
ノースリーブ	×	柄ワンピ	○
レギンス	○	派手色	○
アニマル柄	○	ミュール	○
大ぶりアクセ	○	素足	○
デニム	×	柄タイツ	×
ショートパンツ	○	ブーツ	○

私のオフィスの必需品はコレ！

リナセンスの洗い流さないヘア美容液。香りがお気に入りです。タバコなど嫌な臭いを防いでくれるのが嬉しい！

私もミニNG職場です！

SE 24歳 本多真弓さん

うまく流行を取り入れたいのに、定番アイテムを選びがちで同じスタイルに。トップで遊ぶように心がけています。

私のオフィスの必需品はコレ！

通勤服はモノトーン(無彩色)。だから小物はピンクに統一してます。

A ここだけでも今季らしい3タイプはコレ

Hほんのりすそがすぼまっているだけで、ニュアンスが加わってコーデをブラッシュアップ！ 太ベルトをつければ、きりり感も生まれて通勤服がさらにリフレッシュできます。スカート(別のベルトつき)¥14175／インディヴィ ブラウス¥3990／エル プラネット(イトキン) ベルト¥2982／アフターオール(インデックス) バッグ¥13650／23区(オンワード樫山) ブーツ¥33390／ダイアナ 銀座本店

コクーン 丸みのある形が女性の魅力を最大に♥

ツイード きちんとツイードがコーデの引力を倍増☆

Iツイードスカートのバリエが豊富な今季。素材感のあるものが人気急上昇。投入することで地味見えは一気に解消！ スカート¥15750／ジャスグリッティー ロングカーディガン¥4790／トピックラックス 新宿 シャツ¥16800／ボッシュ ネックレス¥11360／ジューシーロック タイツ¥735／満足(福助) バッグ¥34650／スタイル61(クイーポ) パンプス¥14490／ダイアナ 銀座本店

ティアード 着るだけで女っぽコーデが実現しちゃう♪

Jスカート¥13650／レイ ビームス(ビームス銀座) カーディガン¥15225／22オクトーブル(東京スタイル) ブラウス(別のカーディガンとのアンサンブル)¥17850／ジャスグリッティー ネックレス¥5640／ジューシーロック バッグ¥24150／サマンサタバサデラックス 表参道GATES店 ストッキング¥1050／ドクター・ショール パンプス¥24150／サン・トロペ コーポレーション

A[1] 進化形2wayスカートでオン・オフも◎

オン すそを1段取りつけておけば、通勤も難なくクリア

オフ ミニ丈なら×ポンチョで大人カジュアルに♪

Gスカートの下段を取り外せば、あっという間に今季風のミニ丈スカートに変身。スカート／Fを着まわし ポンチョ¥15750／マトリーチェ バイ ヴォイスメール ピアス¥1365／[illegible] ファーティペット¥14700／ミッシェル クラン(イトキン) バッグ¥37800／エリック ジャビッツ(アクトリエ神宮前) タイツ¥840／靴下屋(タビオ) ブーツ¥[illegible]／[illegible]

すそが取り外せる

Fあわせやすさと華やかさを両立する形。スカート¥12600／エニィ スィス バイ クミキョク スィス(オンワード樫山) カーディガン¥1990／ジーユー ブラウス¥5710／ライフ ドルチェ ラボ プランタン銀座 ネックレス¥2940／ヴァンテーヌ ベルト¥4935／RD ルージュ ディアマン バッグ¥11550／エニィ スィス バイ クミキョク スィス(オンワード樫山) ブーツ¥25040／ダイアナ 銀座本店

これもOK!

→柄から無地に。スカート¥12600／[illegible](シュガー・マトリックス)

ラメ入り素材からウールへ！ →リバーシブルで使える！ スカート¥17850／クイーンズコート

伝線しにくい！ナチュストはマストです！

03 穴が開いても広がりにくい！ ¥525／ミラキャラット(アツギ)
04 Ag加工でいつでも制菌・消臭。¥525／満足(福助)

魅美网 vimee.net

●商品のお問い合わせ先は、P320

A[1] まずは**スタイルアップを叶えるパンツ**をセレクト！

Sサイズ すそを切ってもフレアが残る高めのひざ位置！

ペンシル 旬のニュアンスカーデともグッドバランス！

ブーツカット 美人な着こなしにマストなライン！

Back ヒップラインに沿って作られた丸みのあるラインが女性らしい！

Back ウエストの後ろ部分が浮かないように、立体的に裁断。

Back フラップポケットがヒップの位置を高めにキープしてくれます。

Cパンツ¥16800／ストラ　ジャケット¥15991／スウィーナ by アース ミュージック（アース ミュージック＆エコロジー スーパープレミアム ストア六本木）　ニット¥11550／ルーニィ　ネックレス¥4725／22オクトーブル（東京スタイル）　バッグ¥6930／ナチュラルビューティーベーシック　パンプス¥24150／ギルド ジャコモ ギャラリー オン ザ ウエーブ

Bパンツ¥15750／ルーニィ　アンサンブルニット¥17850／ボッシュ　シュシュ¥1365、ネックレス¥5640／ジューシーロック　バッグ¥24150／サマンサタバサ新宿GATES店　パンプス¥17850／ヴィーセヴン トゥエルヴ サーティー（サン・トロペ コーポレーション）

Aラメ入りパンツ¥14700、ニット（ネックウォーマーつき）¥14700／ボッシュ　シャツ¥10395／23区（オンワード樫山）　ネックレス¥5040／ノーリーズ銀座本店　バッグ¥65100／A・D・M・J　パンプス¥14175／インディヴィ

Q オフィスで便利な黒のフルレンパンツ。華やかコーデになりますか？

黒パンツ×カーディガンの同じコーデについつい偏ってしまうのが悩みの種。かといってアニマルなどの柄は派手すぎでNGなんです……。

学生（大）23歳　木下碧唯さん

木下さんのオフィスコード			
膝上10cm	○	ミニスカート	×
カプリパンツ	○	カラータイツ	○
ノースリーブ	○	柄ワンピ	○
レギンス	○	派手色	○
アニマル柄	×	ミュール	○
大ぶりアクセ	○	素足	○
デニム	○	柄タイツ	×
ショートパンツ	○	ブーツ	○

私のオフィスの必需品はコレ！

韓国の「エチュードハウス」のモイストクリーム。甘い香りに病みつきです♥

私も黒のフルレンをヘビロテ！

就活中みたいなスタイルにならないよう、できる女風に。でも派手色はケバくなるから、モノトーンできちんと感を与えるようにしています。

建設会社勤務　24歳　中田奈沙さん

私のオフィスの必需品はコレ！

仕事中にケータイが電池切れになるのが嫌な私。充電器はいつも携帯してます。

中田さんのオフィスコード			
膝上10cm	×	ミニスカート	×
カプリパンツ	○	カラータイツ	○
ノースリーブ	×	柄ワンピ	○
レギンス	○	派手色	○
アニマル柄	○	ミュール	×
大ぶりアクセ	×	素足	×
デニム	×	柄タイツ	○
ショートパンツ	×	ブーツ	○

A[2] 黒フルレンをシチュエーション別に着まわし

外回り 華ストールの視線アップ術で軽やかに♪

出勤 ショートコートはパンツの絶好のパートナー

会議 きちんと感が出るベルトが大切！

シュシュテク 2

スパンコール入り。シュシュのキラキラ感がおしゃれ感アップに活躍！

Fストールやオーバリアクセで、黒パンツの重さを軽減して。パンツ／**D**を着まわし　トレンチコート¥44100、ブラウス¥16800／アルアバイル　ピアス¥4980／ジューシーロック　ネックレス¥6090／ノーリーズ銀座本店　バッグ¥3129／イマージュ　パンプス¥6720／ユニック バー ヴェールダンス　ストール¥6195／アプワイザー・リッシェ

Eライダースもウール素材なら、通勤にもOK。パンツ／**D**を着まわし　ジャケット¥10993／アース ミュージック＆エコロジー新宿　シャツ¥11550／ニューヨーカー　ネックレス¥5250／ヒューマン ウーマン　ベルト¥1000／ユニクロ　バッグ¥24150／サマンサタバサデラックス 表参道GATES店　パンプス¥22050／セヴン トゥエルヴ サーティー（サン・トロペ コーポレーション）

Dロングニットにベルトをプラスして、メリハリコーデを完成！　パンツ¥9240／プロポーションボディドレッシング　ニット¥17850／ボールジィ（トゥモローランド）　シュシュ¥1785／プロポーションボディドレッシング　ピアス¥4260／ジューシーロック　ベルト¥9975／23区（オンワード樫山）　バッグ¥25200／ミット・ミッテPR　パンプス¥17850／メダ（モード・エ・ジャコモ）

パンツのすそってどこで切るときれいなの？

脚がキレイに見えて汚れ知らずなのはヒールの半分の丈が◎

伊勢丹新宿店　関根千紘さん

「すそ丈は、お好みにもよりますが、ヒールの長さの半分くらいがおすすめ。この比率が、パンツのラインをキレイに出し、靴のつま先を見せられて、雨でも濡れにくい長さです。よくはくヒールの高さを知っておくといいですね」

目安はヒールの半分 すそ部分に横シワができなくて、パンツのラインもキレイなまま！

座っても◎ 低ヒールの内ばきで座った時もすそが床につきにくい！

hudie.com
慧美网 vimeee.net

A[1] オフィスもOKのトレンドワンピ3

G着るだけでおしゃれ見せが叶う切り替えワンピは今季のイチオシ! ×ジャケットでオフィスのリアルクローズに。ワンピース¥25200／ストラジャケット¥17850／メルローズ ネックレス¥9345／23区（オンワード樫山） バッグ¥6930／エニィ スィス バイ クミキョク スィス（オンワード樫山） ストッキング¥525／ミラキャラット（アツギ） パンプス¥13440／ダイアナ 銀座本店 H華やかな印象が強い総レースのワンピも、黒ロングカーデで甘さを抑えればOK。ワンピース¥19950／アプワイザー・リッシェ カーディガン¥19950／ボールジィ（トゥモローランド） ネックレス¥9450／組曲ジュエリー（オンワード樫山） ベルト¥7140／メルローズ バッグ¥44110／サマンサタバサ 新宿GATES店 ブーツ¥36000／ダイアナ 銀座本店 Iニットジャケットで、ワンピのやさしい雰囲気が倍増! ワンピース¥13650、カーディガン¥12600／メルローズ シュシュ¥1365／井田屋 ネックレス¥7820／ジューシーロック バッグ¥4935／レイ ビームス（ビームス 銀座） タイツ¥735／スタイリング満足（福助） パンプス¥13650／クイーンズコート

休日スタイルにチェンジ!

Jもともと上品な切り替えワンピは、小物でハズすのがテクニック。オフは、旬のファー小物で遊びを効かせてみて。ワンピース／Gを着まわし カーディガン¥7350／プロポーションボディドレッシング ネックレス¥7245／アプワイザー・リッシェ バッグ¥68250／アクセソワ（A・D・M・J） タイツ¥630／エフィング（福助） 靴¥26040／ダイアナ 銀座本店 K淡トーンで全身をやさしい雰囲気に見せたまま、レザーの辛口ジャケットを投入すれば、上品な甘辛スタイルが実現! ピンクバッグでかわいさアピールも忘れずに。ワンピース／Hを着まわし ジャケット¥7770／ナチュラルビューティーベーシック ネックレス¥4380／ジューシーロック バッグ¥30450／サマンサタバサ 新宿GATES店 ベルト¥13650／アングロ（アルアバイル） ブーツ¥42000／コルソローマノーベ（ノーリーズソフィー日本橋店） L落ち感素材はファーでレディに。ワンピース／Iを着まわし ファーティペット¥13650／ノーリーズソフィー（ノーリーズソフィー日本橋店） バングル¥1050／井田屋 バッグ¥4830／ナチュラルビューティーベーシック トレンカ¥990／ジーユー パンプス¥22100／…

Q オフィスで浮かず、休日でもかわいい、ワンピスタイルを教えて。

オフィスで浮かないように色やデザインが控えめなワンピを選んでいるけど、着こなし術でオフの日も着まわせるといいなぁと思っています。

マスコミ会社勤務 野津礼奈さん 26歳

野津さんのオフィスコード

膝上10cm	×	ミニスカート	×
カプリパンツ	○	カラータイツ	○
ノースリーブ	×	柄ワンピ	○
レギンス	○	派手色	○
アニマル柄	×	ミュール	○
大ぶりアクセ	○	素足	○
デニム	○	柄タイツ	○
ショートパンツ	○	ブーツ	○

オフィスの必需品はコレ!

控えめスタイルが多いので、シュシュはボリューミーなイランイランを選択。

私もオフで使えるワンピが欲しい!

事務 春山慶子さん 24歳

オフィスコードはあまり厳しいほうではないのですが、上品さはマスト。だから、アフター6に予定のある日は地味コーデに悩んでしまいます……。

私のオフィスの必需品はコレ!

化粧直しの時が出番のデコミラー。女のコのエチケットとして大切なアイテム。

春山さんのオフィスコード

膝上10cm	○	ミニスカート	[illegible]
カプリパンツ	○	カラータイツ	×
ノースリーブ	○	柄ワンピ	×
レギンス	○	派手色	×
アニマル柄	×	ミュール	[illegible]
大ぶりアクセ	○	素足	[illegible]
デニム	×	柄タイツ	×
ショートパンツ	○	ブーツ	[illegible]

かわいい内ばきが流行中!

軽くて疲れにくい。03¥3990、04¥4480／クロックス・ジャパン カスタマーサポート

05¥8400／メリッサ（ギルド ジャコモ ギャラリー オン ザ ウエーブ） 06¥10500／メリッサ（ビームス 銀座）

こっそりむくみをオフ 着圧レギンス&タイツ

01厚手のレギンスだから、デイリーにも使えます! 着圧レギンス¥840／DHC 02圧力数値は自然に感じられる程度で楽ちん。着圧タイツ¥1050／ドクターショール

私たち、おしゃれ通勤服にするためにこんな工夫してます!

会社を出たらすぐに可愛いバレッタやシュシュをつけます。小物で通勤服をおしゃれに見せるのはマストです!
サービス会社勤務 25歳

いろんなベルトを揃えて、同じワンピも×ベルトで違う雰囲気になるように。着まわし方を工夫しています。
教育関係会社勤務 27歳

地味な色みになってしまうので、小さいリボンやビーズなどがついている、かわいさのある服を選びます。
メーカー勤務 27歳

vimee.net 慧美网
蝴蝶网 hudie.com

タケダ
ごく普通の排便が、
したいだけなんです。
「毎朝、自然な便意とともに、いい状態で」
それが健やかな排便スタイル。
タケダは、自然に近い出し方を目指して漢方処方にこだわりました。
タケダ漢方便秘薬は、漢方処方「大黄甘草湯」が
大腸をしっかり動かして、便をスムーズに運び出します。
<大黄甘草湯>
タケダ独自の信州大黄を使用
国産品種「信州大黄」を開発しました。
信州大黄
甘草
タケダ漢方便秘薬
信州大黄配合
「大黄甘草湯」製剤
120錠
自然に近い便意で、いいカタチ。
タケダ漢方便秘薬
便秘。便秘にともなう腹部膨満・吹き出もの・肌あれ・痔の緩和 メーカー希望小売価格(税込み)65錠:1,449円/120錠:2,499円/180錠:3,444円 第2類医薬品
[お客様相談室] 0120-567087 受付時間/9:00~17:00(土、日、祝を除く) [便秘でお悩みの方は下記URLへ] [タケダ健康モバイルサイト] http://tkdm.jp
武田薬品工業株式会社 ヘルスケアカンパニー 〒103-8668 東京都中央区日本橋二丁目12番10号 http://kanpobenpi.jp 読み取れない場合はURLを入力してください。

おしゃれOL[illegible]華やか通勤スタイルは小物でゲット！

通勤服のおしゃれスイ[illegible]を一発[illegible]たったひとつで見え方が劇的チェンジする、流行アイテムを厳選して集めてみました☆

hudie.com

華きゃしゃネックレス

輝きを与えてコーデを大人に格上げ！

Cこのネックレスはチェーンとパールに分けられる3way！ ネックレス¥10290／ジャスグリッティー ブラウス¥13650／23区（オンワード樫山） 手にかけたジャケット¥33600／イネド（伊勢丹新宿店） パンツ¥14700／アルアバイル

05[illegible]を赤ひもに替え[illegible]☆ ネックレス¥12600[illegible]ジュエリー（オンワード[illegible]） **06**ロザリオ。ネックレス¥[illegible]／ジューシーロック

大流行！チェーンストラップ

カラフルチェーンで通勤服にスパイスオン☆

携帯や社員証入れにつけて。**01**¥4700／エニィ スィス バイ クミキョク スィス（オンワード樫山） **02**華奢チェーン。¥2100／ユニック バー ヴェールダンス **03**ベージュ¥1890／ナチュラルビューティーベーシック **04**ファー＆パールつき！ ¥6195／インディヴィ

メリハリ感をつくるベルト

太ベルト ウエストマークの効果は絶大

細ベルト アニマル柄でインパクトを

Aアニマル柄側と茶色のハラコ側の両面が使えるお得な一本。ベルト¥[illegible]／組曲（オンワード樫山） ニット¥4494／イーハイフンワールドギャラ[illegible]原宿 パンツ¥7140／エル プラネット（イトキン） **B**パテント素材の[illegible]存在アピールしてくれるから、メリハリ効果が絶大！ ベルト¥5145／[illegible]ド シャンス ワンピース（別のベルトつき）¥23100／ボッシュ ピア[illegible]75／ノーリーズ銀座本店 ストール¥5040／RD ルージュ ディアマン[illegible]

細フープピアス

14ピアス¥16800／4℃（エフ・ディ・シィ・プロダクツ） **15**ピアス（ハートのピアスとセット）¥1365／アフターオール（インデックス）

華小物でお仕事モードを盛りあげて！

Dストールは巻くだけでいつものスタイルを華やかにできる便利アイテム。今年人気のグラデーションが肌に透明感をもたらしてきれいな印象。ストール¥5250／エフデ ピアス¥10500／4℃（エフ・ディ・シィ・プロダクツ） シャツ¥1990／ユニクロ

走れて疲れないパンプス

ウエッジソール 低反発 高機能 ホールド力◎

07パンプス（7）¥4935／[illegible]ィ スィス バイ クミキョク[illegible]ィス（オンワード樫山） **08**[illegible]ス（5）¥18690／銀座かねまつ[illegible]本店 **09**パンプス（7）¥1680[illegible]コールお客様センター **10**パンプス[illegible]¥6090／デア ディア渋谷店 ストラッ[illegible]1260／サン・トロペ コーポレーション[illegible]

華やぎ効果のストール

16[illegible]ストール[illegible] **17**[illegible]トール¥10500／[illegible]ション） **18**ストール¥5880／RD ルージュ ディアマン

慧美网 vimee.net

キラふわヘアゴム

19ゴムもキラキラ☆ ゴム¥1050／アースミュージック＆エコロジー新宿 **20**大きめリボン♥ ゴム¥630／ナチュラルビューティーベーシック **21**ファーのシュシュ¥1260／ライフ ドルチェ ラボ プランタン銀座

気分がアガる♪IDカードケース

大人なケースでお仕事も楽しく♪

11小銭入れつきケース¥6615／[illegible]カ テイラー（クイーポ） **12**型押し[illegible]ス¥7350／サマンサタバサデラック[illegible]参道GATES店 **13**黒ケース¥1[illegible]アクセソワ（A・D・M・J）

hudie.com

Kao

蒸気を含んだやわらかな温熱が“ほっ”とやわらげる。

めぐりズム 蒸気の温熱シートから「下着の内側面に貼るタイプ」でました。

約40℃で5時間以上。
蒸気を含んだやわらかい温熱がじんわり深く温め続けます。
「だるい…」「しんどい…」「ズーンと重い…」
そんなユウウツ、いつもがまんしているあなたに。
心地よさに包まれて、次第に痛みから解き放たれていきますよ。

イメージ図・蒸気は目には見えません

デリケートな女性をいたわる4つのポイント!

1. 肌への負担を考えた下着の内側面に貼るタイプです

使い方

●シートの粘着部分をショーツの内側面に貼ります

2. 肌にあたる面はふんわり♪やわらかメッシュ

女性のおなか・腰にジャストサイズ

3. 約40℃の快適温度。手のひらで温められるようなじんわりとした感覚が5時間以上続きます

4. 小さくて薄いからアウターにひびかない!いつものおしゃれを楽しめます

NEW!

めぐりズム

痛みに　胃腸の働きを活発に　血行をよくする

慧美网 vimee.net

蒸気の温熱シート 下着の内側面に貼るタイプ

医療機器の温熱効果 ●神経痛、筋肉痛の痛みの緩解 ●胃腸の働きを活発にする ●血行をよくする

※使用上の注意をよく読んでお使いください。お求めは薬局・薬店で。

慧美网 vimee.net
蝴蝶网 hudie.com

月刊 with love 通信 Vol.2

withのweb情報はココでCHECK!

…員登録…無料&…な情報が…ぱいだよ!!

本誌以外の企画もますます充実!
"with公式携帯サイト"で、毎日をもっと楽しく!

オープンから早1ヵ月を迎え、新コンテンツや更新情報が続々登場しているwithモバ。
もうチェックした？　まだ、というあなたへwithモバの注目コンテンツを紹介します。

withモバ基礎知識 with love mobileとは……?

本誌で掲載されている企画や、連載が見られるのはもちろん、本誌に載っていた欲しいアイテムがサイト内でショッピングができちゃうのがwithモバの魅力★　そのほか、モバイルだけのオリジナル企画や、モバイル会員限定のショッピング企画など楽しくてお得な情報が沢山!!
さらにメルマガに登録すると毎日の更新情報や最新号の内容がいち早く届くよ。
毎日の占いやお天気、ニュースもチェックできちゃうのは便利だよね!!
右のＱＲコードか、下記の方法でアクセスしてみてね!

→QRコードからアクセス

docomo ▶メニューリスト⇒ファッション／コスメ⇒レディースファッション
au ▶カテゴリ(メニューリスト)⇒ショッピング・オークション⇒ファッション・コスメ
SoftBank ▶メニューリスト⇒ショッピング・チケット⇒ファッション・アクセサリー

Check1 モバイルオリジナル企画 編集部員のオススメ情報が満載!

Editor's Eye 毎週更新

編集部員4名が独自の視点で流行アイテムを紹介しちゃうよ。冬に流行るコーデやアイテム、おすすめコスメなど、みんなが気になるファッション&ビューティのオススメ情報をお届けします!　毎回、個性あふれる注目の記事なので、お見逃しなく♪

担当編集部員はこの4名→

ビューティ班 スーザン　ビューティ班 tonon　ファッション班 えいこ　ファッション班 ユッキーナ

Check2 編集部がキャッチしたジャンル別NEWSを毎日配信!

編集部News 月～土 毎日更新!!

Fashion、Beauty、エンタメの3ジャンルのニュースを毎日配信しているのがこのコンテンツ。お店のニューオープン案内から、新作の発売予定、本誌に登場してくれた俳優さん・女優さんたちの出演情報など、知りたいニュースがタイムリーにチェックできるよ!

withモデル 鈴木ちなみの with love mobile 24時!!

blog「ちなみのモデル修業日記」が好評の鈴木ちなみのモバイル生活を覗いてみよう!!

8:00 起床
今日・明日のお天気はもちろん、週間天気も見られるよ。
今日のお天気をチェック♪

9:00 撮影スタジオへ
出勤前に「占い」をチェックしてコーディネートを決めよう!
占いでラッキーカラーを確認しなきゃ♪

12:00 ランチタイム
ちなみのブログのほか、編集部ブログ(ファッション&ビューティー)も話題が盛りだくさん。
Blogを更新～♪

17:00 tea timeで、ひと休み
毎日17:00が最新情報に更新するタイミングだよ。
ニュースをチェック♪

19:00 撮影終了
帰宅途中にwith掲載商品がショッピングできちゃうよ。
カワイイお洋服GET～!!

24:00 就寝
彼氏とケンカした夜は……沢村一樹さんが解決してくれる「セクスィー恋愛塾」にアクセス!
恋愛相談してみよ～っと!

今月のキャンペーン & 新コンテンツ 続々!!

with love mobile × ガールズ キャンペーン ～12/31まで

withモバ会員限定
のだめデコメプレゼント

大人気マンガキャラクターのデコメや待受、きせかえがいっぱいの講談社ガールズとのコラボ★　期間限定でwithモバイル会員(登録無料)になった方のみに、のだめのオリジナルデコメ(画像参照)をプレゼントしちゃうよ♪　withモバTOPのバナーからアクセスしてね!
その他のキャラクターはコチラからアクセス→

「講談社ガールズ」

withモデルの待受をUP!!

withの表紙はもちろん、withモデルたちの待受も続々更新中♪
憧れの絵里香や
大好きな沙樹の待受を
GETしよう!

キュートなデコメがいっぱい!

クリスマスシーズンに使えるデコメから、withモデルデザインのデコメまで、withでしか手に入らないデコメを配信予定!　withオリジナルデコメでいつものメールをキュートに飾っちゃおう!

人気ブランドとのコラボ商品が買える!

本誌のファッション企画と連動し、不定期にブランドコラボ企画を実施!　人気のアイテムがモバイルだけで手に入っちゃうよ。
情報はメルマガからGETしてね★

12月号より

公式WEBサイト with online 本誌撮影の舞台裏がのぞけるよ!!

本誌の撮影風景を動画で配信するコンテンツがいよいよスタートします。今月号のP260「冬ヘアアレンジ7days!」のプロセスや、P58「毎日着たい冬服」の撮影舞台裏がupされるから見てね!　モバイルでも近日、配信予定♪　ぜひお楽しみに!

http://withonline.jp

撮影／田代真一(モデル)

連載 第11回

はるかの本（もと）

撮影／MARCO（ラッキースター） スタイリスト／梶雄太
ヘア&メイク／清水恵美子（maroonbrand）
プロップスタイリスト／大島有華
料理指導／田村つぼみ（ファミリークッキングスクール）
取材・文／里見有美
撮影協力／アワビーズ
デザイン／スタジオ ギブ

はるかの近況

日曜ドラマ「仁-JIN-」は見てくれていますか？ ストーリーも中盤にさしかかって、ますます目が離せませんよ！ 現場にはみなさんからの差し入れで甘いモノがいっぱい。幸せです（笑）。

Tシャツ￥9240／メーア（ビームス銀座） ショートサルエル￥59850／トム スコット、パンツ￥10290／ア コモンスレッド（ジャーナル スタンダード 渋谷店） エプロン ￥3675（アフタヌーンティー・リビング）

いっぱい食べられる手料理を考案中です！

私、甘いものがホントに好きなんです。ワッフルはもちろん、ケーキも和菓子もチョコも、もう全部♥ 好きなモノを我慢するのはイヤだから、甘いものもよく食べるけれど、最近、これを食べたらカラダにどうだろうって、考えながら食べるようになりました。ダイエット……というよりは健康のためです（笑）。「白いお砂糖はカラダを冷やすらしい」と聞けば、お砂糖の多いお菓子はセーブするし、「朝は果物がいい」と聞けば、毎朝、果物や100％ジュースをゴクゴク。

最近は、野菜料理を作るのにハマってます。ベビーリーフやルッコラに、オリーブオイルをたっぷりかけてお塩を少し。隠し味は玄米酢。奮発して生ハムも入れるとおいしいですよ！ このままだと肉感がちょっと足りないから（笑）。「満腹だぁ～」って瞬間が一番幸せなので、「家に帰ったらアレを食べられるんだ！」と思いながらお仕事頑張ってます（笑）。

Waffle ワッフル

甘いものが大好き！ な綾瀬さんの希望で、今回は、毎日でも夜食でもOKな、ヘルシーワッフル作りにトライしてもらいました★

蝴蝶网
hudie.com
慧美网
vimee.net

ヘルシー豆乳ワッフル ★1つの生地で2つの味★

How to cook

材料（4枚分）

★薄力粉	160g	A
★ベーキングパウダー	小さじ1強（4g）	A
★砂糖	大さじ2	A
★塩	少々	A
★豆乳	130cc	A
★バター	大さじ1強（15g） ※レンジに20秒ほどかけて溶かしておく。	
★ハチミツ	15g（大さじ2）	
★卵	1個	
★人参	1/2本	

作り方

❶Aをすべてボウルに入れてざっくり混ぜる。
❷すりおろした人参と、そのほかの材料を①に入れて、混ぜ合わせる。
❸生地を2等分にして、片方にチョコチップやレーズンなどを好みで入れる。
❹温めておいたワッフルメーカーにバターを塗り、生地を流し入れる。5分ほどしたら、竹串をさしてみて、ナマ生地がついてこなければ焼き上がり。
❺そのまま食べてもおいしいですが、切って何かをはさんだり、フルーツや、シロップをかけてもOK☆

EPSON
EXCEED YOUR VISION
hudie.com
心
枚の手づくりが、100枚の手づくりに。
写真とレイアウトを
選んで。
「手書き合成シート」を
プリント。
文字やイラストを
書き込んで。
手書き合成シートを
スキャン。
手づくり年賀状が
あっという間に！
EW EP-802A オープンプライス
型カラー液晶 ・2400dpiスキャナー
線・無線LAN
年賀状は、こころを込めて、カラリオで。
Colorio
カラリオ 検索
ブソンフォトグランプリ2009」作品募集中!! http://www.epson.jp/photogra/ 応募締切 2009年12月10日（木）
リオのホームページ http://colorio.jp
カラリオインフォメーション
050-3155-8022
ブソンのホームページ http://www.epson.jp
エプソン販売株式会社 セイコーエプソン株式会社
プレゼントキャンペーン実施！
http://colorio.jp/junsei/
ご購入はお近くの販売店またはエプソンの直販サイト
エプソンダイレクトショップ
shop.epson.jp
慧美网
vimee.net

蝴蝶网
hudie.com

透けるようにやさしく輝く目元で
ロマンティックな夜を——

平野編集長の vol.4

BEAUTY TABLOID

ビューティー　タブロイド

撮影／八木淳(人物、vale.)、小池紀行(商品)　ヘア＆メイク／木部
(PEACE MONKEY)　スタイリスト／山口沙織　モデル／平野由
(本誌専属)　取材・文／黒沢真記子　デザイン／スタジオ ギブ

ワンピース¥29400／グレースコンチネンタル(グレースコンチネンタル代官山店)　ファーマフ
¥17850／組曲(オンワード樫山)　髪につけた星の髪飾り¥1890(ネックレスとセット)、ゴール
レスレット¥5250、リング¥12600／アビステ

●商品のお問い合わせ先は、P320

気合が入りすぎていない
"ちょこっと華やぎメイク"が気分♪

世は楽しいパーティシーズン……ということで、今月はちょっぴりドレスアップした私をお届けします♪ ドレッシーな服を着ると、メイクもついつい濃くなりがち。でも、「いかにもパーティ!」っていう感じのギラギラしたアイメイクはちょっぴり古臭いし……。ナチュラルだけど、さりげないパール感で目元をきらめかせるのが今年の気分！　そんなパーティメイクにピッタリなのが、コフレドールのアイシャドウ。色を重ねてもケバくならず、まぶたに光のヴェールがかかったように、パァーッと明るくなるの。みんなも、透明感のある"ちょこっと華やぎメイク"でパーティを楽しんでね♥

12/16 発売

A

慧美网
vimee.net

Scoop!

コフレドール
ジュエルヴェール
アイシャドウが登場!

光のヴェールでまぶたを飾って

A 上品なピンクトパーズの輝きが、女性らしいフェミニンさと、少女のようなピュアな目元を演出。不純物を限界まで取り除いた透明パールを使うことで、肌の上でも透明感あふれる光がきらめく。コフレドール ジュエルシャスアイズ 02 ¥3675／カネボウ化粧品(12／16発売、編集部調べ)

他にこんな色もあります!

B 日本人に似合う万能カラーのベージュ。コフレド
ジュエルシャスアイズ 04、C 気品ある黄緑の明る
できわやかな印象に。同 01、D 澄んだ瞳を際立たせ
みずみずしいブルーパール。同 03、E パーティに
タリなパープルで魅惑的にキメて。同 05 各¥3675
ネボウ化粧品(12／16発売、編集部調べ)

♡えりこさんへ♡
今回の対談でえりこさんをたくさん知れてウレシかった♡
とっても気さくで楽しく話せてよかったです☺
これからも応援しているので頑張って下さい♡♡
里海より

福田衣里子
2010年がはじまります。
皆様が笑顔で明るい毎日をすごせますよう、政治の場から、私も精一杯頑張ります!! 楽しい1年を。

さとうみ
里海の Tokyo Street View 13
[東京ストリートビュー]

撮影／吉松伸太郎（モデル・国会内部）、恩田亮一（静物）
スタイリスト／片野トモミ
ヘア&メイク／松永香織
モデル／里海（本誌専属）
取材・文／山本奈緒子
デザイン／Jupe design

政治の中心地、国会議事堂。2009年夏、民主党が政権を[illegible]話題になっ[illegible]ポッ[illegible]す[illegible]は[illegible]福田衣里子議員と里海のスペシャル対談[illegible]国会議事堂内も案内してもらいました!!

●商品のお問い合わせ先は[illegible]

蝴蝶网 hudie.com

2010年 里海連載拡大スペシャル 新春!

里海×国会議事堂 with 福田衣里子さん

今回の案内エリア KOKKAIGIJIDO

to: with 読者のみなさま
from: 里海

政治にはあまり詳しくなかった私ですが、政権交代もあってお勉強してみようかな……ということで！ 行ってきました、国会議事堂!! 実は国会議事堂って参観申し込みをすれば誰でも見学できるんです。そして今回は、なんと夏の選挙で議員になられた福田衣里子さんにお会いしました♪ 福田さんは、私たちと同世代の現在29歳！ 20代で、信念をもって政治の世界に入るなんてかっこいいよね。同じ女性として尊敬します。すごく気さくな方で、政治のことだけじゃなく、オシャレや恋愛のことなど、20代のガールズトークしちゃいました!!

政治のことで頭がいっぱいだけど、恋もしたい！

里海 このたびは当選おめでとうございます！

福田 ありがとうございます。

里海 出馬を決められたときってまだ28歳だったんですよね。正直、「結婚もしたいし」とかいう迷いはなかったんですか？

福田 めちゃくちゃありましたよ！ 20代はずっとC型肝炎の治療と訴訟の毎日で。それがやっと一段落して病気も完治したので、結婚とは言わずとも恋愛ぐらいは……という気持ちだったんですよ。

里海 かわいいのに……。カレ、実はいるんじゃないんですか!?

福田 いえ、実にいないです（笑）。まわりはほとんど既婚者ですし。

里海 え〜、他で出会いは？

福田 ないですねぇ。行動範囲がほとんど永田町と霞が関だけだし。

里海 そっかぁ。福田さんはどんな人がタイプなんですか？

福田 包容力がある人！ ……とは言うものの、今は政治のことで頭がいっぱいなので、恋愛はいつかは……、くらいにしか考えてないのが正直なところです。

里海 お休みの日は何を？

活動をしているので、休みはないですね。みんなどのタイミングで休んでるのかなと、今は模索中。

里海 えっ、忙しすぎじゃないですか!! もし休みができたら何をしたいですか？

福田 髪を切りに行くかな（苦笑）。でも東京だとどこの美容院がいいのか分からなくて。長崎に帰ったときに切っています。

里海 国会ファッションも大変なんじゃないですか？ やっぱりスーツスタイルばかりに？

福田 そうですね。女性議員の中には鮮やかなピンクのスーツとか着ていらっしゃる方も多いので、色が自由なら、形でも遊べるかなとは思っているんです。できればオシャレもして、若い人が政治に興味を持つきっかけにしたいな。

里海 たしかに！ ぜひロールアップデニムとかはいて下さい（笑）。

福田 そ、それはさすがに……。

20代の女性の視点を大事にしていきたい

里海 今、政治家になって一番したいことって何ですか？ 福田さんは私たちと年齢も近いので、いろいろ期待しちゃうんですけど。

福田 まず私は女性なので、女性

vimeet.net

国会議事堂・衆議院の中をご案内します!

お堅いイメージのある国会議事堂ですが、福田さんが同世代目線で見所を案内してくれました。みんなもぜひ一度見学してみて！

PLACE 1

まずは登院者をチェックして!

↑衆議院玄関にある議員登院表示盤。登院するとボタンを押して明かりをつけます。意外にハイテク!? 既に登院している福田さんの名前にももちろん明かりが。

PLACE 2

パリのオペラ座のように美しい本会議場

↑国会議事堂に来たらぜひ見てほしい、と福田さんがイチオシなのがこの本会議場。「傍聴席から見下ろすと、オペラ座みたいで圧巻です。でも議員席は椅子と机の距離が意外にあって、小柄な私には座り心地がイマイチなんですけどね(笑)」

PLACE 3

レトロな建築は必見!!

↑大正時代に建築が始まっただけあって内装はとてもレトロで重厚。「実は、肝炎訴訟で何度も来ていたので見慣れていたのですが、やっぱり独特の雰囲気は素敵です」

PLACE 4

赤絨毯で外国気分を味わって

←議事堂といえばやはり赤絨毯。全フロアに敷かれていますが、一番フカフカしているのは3階。福田さん曰く、歩いていると「外国にいるような気分になる」とのこと！

PLACE 5

見上げると厳かな気持ちに

→ピラミッド部分の内側にあたる、国会議事堂の中央部分。4階吹き抜け&窓はステンドグラスと荘厳！「議事堂内は広いので、迷子になったらここを基点にして(笑)」

政権交代で国会土産も様変わり!

鳩さまのカレーせんべい

びっくりのパッケージ。裏面には、鳩さま幸さまの東京案内図が。

国会土産一番人気はコレ!

現在一番人気という首相サブレー。国会土産にぴったり。

国会議事堂のゆるキャラ発見

「ギジドーくん」という名のキャラがついたストラップ。

民主党の千歳あめ

政権交代を祝してつくられた、民主党議員の似顔絵入りあめ。

歴代総理大臣を記憶せよ!

社会の勉強にも○。歴代総理の顔と名前入りタオル。

(里海分)コート¥37800、スカート¥13650/ロペ ブラウス¥8925/イエナ スローブ(ルドーム イエナ丸の内店) ネックレス¥4260、パールネックレス¥3380/ジューシーロック

くいことにもっと耳を澄ませて政策を唱えていきたい。私自身、選挙期間中によく「若い女性に何ができる」というようなことを言われたんですよ。それで、ああ、女性の視点ってまだまだ政治から排除されてるなぁ、と感じて。

里海 私も女性だから、そこをがんばってもらえると嬉しい！

福田 もう一つはやはり、年金や介護など若い世代にどっぷりツケがまわってきそうな問題を何とかしなきゃ、と。上世代の方たちは頑張れば希望につながる時代を歩いてきているので、ただ"頑張れ"って言うじゃないですか。でも今の若い世代はそう言われてもピンとこない。その世代の声を私が伝えて、なんとかしていかなければと思ってます。

里海 ほんと、若い人ほど希望を持てないなんて……ですよね。じは最後に、仕事に結婚に悩んでいる私たちに、同じ20代女性としてアドバイスをいただけませんか？

福田 悩むことは大事だけど、悩んで踏み出さないままなのはよくない。私も20歳で病気になって、いつ死ぬか分からない、と思ったとき、チャンスは何度もあるわけじゃない、と痛感したんですよ。だから、「明日でいいや」じゃなくて「今しかない！」という気持ちでみんな一緒に頑張りましょう！

～ごく普通の女のコだった福田衣里子さんが政治家になるまで～

Profile

1980年10月30日生まれ。長崎県出身。衆議院議員(民主党)。25歳のとき、実名を公表して薬害肝炎訴訟にのぞんだことで話題に。趣味は剣道、特技は空手。長崎弁がキュートな29歳、独身です！

2歳 とにかくやんちゃだった子供時代

兄2人の末っ子に生まれた福田さん。誕生日カードに「女のコらしくするように」と書かれるほど男勝りだったそう。

6歳 少女時代の夢は獣医さん

お母さんの誕生日に白ツメグサのネックレスをプレゼント。小さい頃から命への想いは強く、獣医になるのが夢だった。

16歳 高校では黒帯をとるほど空手に熱中

進学校である長崎県立長崎西高等学校に進学。中学のテニス部から一転して高校では空手部に入部。黒帯を取るほどに！

19歳 パン職人になろうと決めた大学時代

大学に入るも、「ここにやりたいことはない」とフランスへ旅に出る。そこでパン職人になる、という夢を見つけるが……。

25歳 長い闘病生活と訴訟の日々

出生時に投与された止血剤によるC型肝炎を発症。つらい闘病が始まる。実名を公表し、薬害肝炎訴訟の原告として立つ。

28歳 政治家としてスタートしたばかり!

病気の完治後、民主党から要請を受け、悩んだ末、衆院選への出馬を決意。'09夏、元防衛大臣を破って見事初当選!!

vimee.net
hudie.com

買える！絵里香ベーシック

Erika Basic

Vol.5

ダークカラー一色のスタイルに飽きたら、ぱっと華やかで、着こなし力抜群の白が味方！冬ならではのぬくもり素材でおしゃれに差をつけて。

●商品のお問い合わせ先は、P320

福田秀世(人物)、
子(静物)
ング　乾 千恵
メイク　木部明美(PEACE MONKEY)
森 絵里香(本誌専属)
ン　Jupe design
文　山本尚子

This month Erika's Voice

「マンネリ打破に効く！真冬に映える"ぬくもりホワイト"」

金ボタンを配し"スイートミリタリー"な気分たっぷりのデザインは、ワンピ風に着こなして、コートの魅力を最大限にアピール。ファーティペットつきでコーディネート力も防寒性も抜群！　コート／ロペ　INに着たニット¥8190　イネド　ベレー帽¥3990　ココ ディール　ファーバッグ¥24150／ボンファンティ(ギルド ジャコモ ギャラリー オン ザ ウェーブ)　タイツ¥2310／CB(アツギ)

指名買い 1 ROPÉのファーつきコート

¥37800

すぎない白コート"が年らしさの秘訣

って今まではガーリーなイが強かったけれど、今年はスやファーつき、細身ライ大人っぽいデザインが増え、く着られるように！　あえたいのが、色の魅力がいち際立つコート。毎日の着こ新鮮に生まれ変わるはず。

指名買い 2 ディグレースのディ気分コート

衿つきのリッチが魅力のコート質ウール素材にり。／ディグレビー・エックス)

¥29400

指名買い 3 NATURAL BEAUTY BASICの知的ピーコート

スカートにもパンツにもマッチする絶妙な丈バランスが◎。細身シルエットでスタイル美人に。／ナチュラルビューティーベーシック

¥14190

今すぐwith online shopへGO！

販売受付期間・時間
11／28 12:00〜売り切れ次第終了・24時間受け付け

パソコン・携帯共通
http://with.mseek.jp/

支払方法
①代金引換(別途手数料¥273)　②クレジットカード　※送料はお客様負担となります。全国一律¥525（税込み¥31500以上ご購入の場合は無料）

お問い合わせ先
マガシーク顧客センター　info@magaseek.com
（受付時間／平日9:30〜17:00）までEメールにてお願いします。
※with編集部では商品に関するお問い合わせには一切応じられません。

慧美网 vimee.net 蝴蝶 hudie.com

ワンピース¥12600／
レイ ビームス
(ビームス タイム)

音楽も恋も、素顔の自分自身も、ナチュラルな〝わたし〟を魅せていけたら――

蝴蝶网
hudie.com

10年目の仕事、恋、素顔――

インタビュー

倉木麻衣

慧美网
yimee.net

デビューから10年目を迎えた倉木麻衣さん。エネルギーを秘めた歌声と歌詞で、
常にパワーを与え続けてくれる彼女の〝素顔のわたし〟をCatch Up!!

撮影／富田眞光(yale.)　ヘア＆メイク／黒田啓蔵(スリーピース)　スタイリスト／山本マナ　プロップススタイリスト／山口沙織
取材・文／里見有美　撮影協力／バックグラウンドファクトリー　デザイン／スタジオ ギブ

 ●商品のお問い合わせ先は、P320

蝴蝶网
hudie.com

離れていても一緒♥

大切な友達との絆

働いているのでなかなか会えないけれど、学生時代の友達とは今も仲良し。友達って数年会ってなくても再会すると瞬時に〝一緒にいた時間〟が戻るから不思議。波長が戻ってくる……あの瞬間ってけっこう好きなんです。

今ハマっているのは……

リラックスする香り

香りものは昔から大好き。以前、楽屋でお香を焚いたら煙だらけになって騒ぎになったこともあるほど(笑)。今はハーブにハマっています。自分でアロマオイルを調合してリラックス♥　時間があれば土から育ててみたいな。

お部屋で過ごす〝倉木麻衣の素顔〟を、こっそりのぞき見！

部屋に帰ったら

一番に愛犬タイム

仕事を終えて家に帰ったら、まず愛犬のキャスパーに抱きついて一緒になってじゃれあっています！　時間のある日は必ず公園まで散歩に行くんですが、一緒に走るというより、引きずられてる感じに見えてるかも(笑)。

慧美网
vimee.net

美ボディの秘訣は……

腹七分目の食事

仕事をするうえで、健康なカラダってすごく大切。それに、ツアー先の食べ物はすごく美味しいので我慢しません！　ただ、毎日3食しっかり食べても〝腹七分目〟で止めるのが私のルール。そのほうがカラダの調子がいいんです。

最近は、ひとりでふらっと出かけて、カフェでお茶をしたり散歩をしたり……“何もしない時間”が楽しい♡ 少しだけ、大人になったのかな(笑)

オフ時間の過ごし方が少し変わった気がする

17歳のデビューから、'09年で10年目という倉木麻衣さん。今回は、彼女の素顔をフィーチャー！

「最近、ひとりで音楽を聴きながらカフェでお茶をしたり、何もしない時間が楽しいんです。もともと目的がないと外出しないタイプだったのに、不思議ですよね。地方に行くと、まず最初に街をぶらぶらと散策したりするんです」

先日も岩手の宮沢賢治の散歩道を歩いてきたそう。

「散歩道はものすごいオーラでした！　一気に言葉が溢れてきて、慌ててノートに歌詞を書き留めたほど。私は自然が大好きなので、緑の多い場所にいると言葉が生まれやすいんです。あ、でもベッドでゴロゴロしながら書くときもあるかな(笑)。歌詞には自分の体験や、こうなりたい！　という自分へのメッセージを込めることも」

切なく胸キュンな『愛』の歌詞も多い倉木さん。自身の恋は!?

「恋ですか！　今はまだ、音楽が恋人みたいな感じなので……。うーん、いつか自然な流れで素敵な出会いがあれば、ですね(笑)」

照れた顔で話す彼女は、私たちと変わらない等身大の女のコー！

仕事に恋愛に奮闘する読者にメッセージ！

「仕事も恋も、頑張っているときほど壁にぶつかるんですよね。10代の頃の私も、『もう全部投げ出して、やめちゃいたい！』と落ち込んだ時期もありました。だけど、仕事でも何でも、やめるんじゃなく、“休戦”するのがいいと思う。距離をおくと本当の気持ちが見えるから。私は、やっぱり音楽が好きだし、頑張りたい！　と、前より強く実感できました。壁を越えると人って強くなるんですよね、もう今は、壁でも何でも、どんどん来い！　って感じなんです(笑)」

ピュアな中に強さを秘めた、新たな魅力の倉木さんに期待大です！

Mai Kuraki

年末年始にかけても多方面で大活躍！

1982年10月28日生まれ。現在10周年を記念したベストアルバム「ALL MY BEST」が絶賛発売中！　年末にはパシフィコ横浜国立大ホールにて、カウントダウンライブを開催予定。'09年からはコーセー エスプリーク プレシャスのイメージキャラクターも務め、多方面で活躍中。

仕事＝音楽へのモチベーション

10年仕事をやってきて、イヤになることもありました。そんなとき「全部やめちゃえ」って投げ出すんじゃなく、距離を置いて休戦するんです。目の前に壁が来たときこそ、自分を高められるチャンスだと思うんです。

ニットワンピース¥36750／イリアン レーヴ(ビームス銀座)、
ソックス¥1470／ビームス ボーイ(ビームス ボーイ原宿)

メイク使用色／【EYE】エスプリーク プレシャス シンフォニックフィットアイズ F-2、
同 トゥルーブラックマスカラ（カールロング）BK001
【リップ】ドレスオングロッシー ルージュ PK882　【チーク】同 チークカラー RO600
【ベース】同 ドラマティカルベール パクト（モイスチュア）／すべてボーテ ド コーセー

nudie.com
唯美网 vimee.net

ESPRIQUE
PRECIOUS
繊細で品のあるグラデーションに、カラフルな
「モードアップカラー」をONする
エスプリーク プレシャス シンフォニックフィット アイズ。
ひと色重ねるたびに新しい気持ちに着替えられるから
毎日の何気ないシーンやありふれた時間を
パッとドラマティックに輝かせることができる。
デビュー10周年目を迎え、エスプリーク プレシャスの
新ミューズとなった倉木麻衣さん。
次々と新しい表情を見せる彼女の魅力に迫るとき、
あなたもアイカラーの魔法にかかる。
4つのまなざしから、
わたしの、
しらない、わたし。
Fashion × 見惚れる凛々しさ
アイカラーが先か、ドレスが先か？ 気分を 高める色の、メイクや服に出会えたら、
どちらもそのカラートーンで揃えてみたい も、さりげなく。
このアイカラーなら、さりげないグラデーションも、ビビッドなモードアップグラデーションも
どちらもOK。あなたの気分やモードのバランスでチューニングして。
クール コンシャス
Cool Conscious

Wild Energy

ワイルド エナジー

Resort／気ままな情熱

都会の喧噪も熱気も楽しいけれど、ときには心まで裸になれるような
プリミティブな所に行きたい。その解放感、想像するだけでワクワクする。
だから南の島のリゾートに行くときって、準備から楽しいのかも。
トランクに入れるメイクアイテムは、インパクトのあるものを厳選して、
初めてのカラートーンにトライするのにも、絶好の機会。

エスプリーク プレシャス
シンフォニックフィット アイズ F-4

Makeup data
ドレスオングロッシー ルージュ PK884
デュアル ペンシルアイライナー BK01
トゥルーブラック マスカラ（カールロング）BK0
ソフトアイブロウ ペンシル BR300
チークカラー OR200 ネイルカラー N PK81

エスプリーク プレシャス
シンフォニックフィット アイズ F-

Makeup data
ドレスオンモイスト ルージュ RD412
デュアル ペンシルアイライナー BK01
トゥルーブラック マスカラ（カールロング）BK0
ソフトアイブロウ ペンシル BR300
チークカラー RO600 ネイルカラー N BE

慧美网
vimee.net
蝴蝶网
hudie.com

蝴蝶网
hudie.com
v慧美网
vimee.net

蝴蝶网
hudie.com
v慧美网
vimee.net

蝴蝶网
hudie.com
ひと色重ね。きわまる視線
それは魔法のように
ESPRIQUE
PRECIOUS
慧美网
vimee.net
F-1
F-2
F-3
F-4
エスプリーク プレシャス シンフォニックフィット アイズ 4種 12月1日発売
Makeup data / シンフォニックフィット アイズ F-1 ドレスオングロッシー ルージュ PU180 デュアル ペンシルアイライナー BK01
トゥルーブラック マスカラ（カールロング）BK001 ソフトアイブロウ ペンシル BR300 チークカラー RO600 ネイルカラー N PK812
www.ep-bko.com

蝴蝶网
hudie.com
v慧美网
vimee.net

蝴蝶网 hudie.com

布&手帳HAPPY大図鑑

式に大紹介！ さらに金運アップに効くスペシャルな風水情報までお届けします☆

お財布を開いたときの
カラーにウキウキ☆

02内側が鮮やかなオレンジになった二つ折り財布は、開くたびにテンションが上がりそう！「ポルトフォイユ・アンソリット」財布¥33600

サイズ9×11.5
札入れ0 小銭1
カード5 ポケット2
外ポケット0

03、04ブランドのアイコン的存在であるモノグラムからちらりと見えるカラーが個性を主張。「ポルトフォイユ・アンソリット」財布各¥63000

04
サイズ11×21
札入れ2 小銭1
カード12 ポケット2
外ポケット0

05モノグラムに施した曲線的なトリミングが大人っぽい印象。ヌメ革部は使いこむうちにアメ色に。「ポルトフォイユ・ボエシ」財布¥79800

サイズ12×20.5×5
札入れ2 小銭1
カード16 ポケット2
外ポケット0

06コンパクトながら、キルティングの素材感でリッチな雰囲気をキープ。「ポルトフォイユ・コンパクト モノグラム エトワール」財布¥61950

サイズ9.5×12.5×3.5
札入れ1 小銭1
カード8 ポケット3
外ポケット0

LOUIS VUITTON ルイ・ヴィトン

買い足すたびにレディに近づける、
永遠の憧れブランド、ルイ・ヴィトン。
旅気分が高まるラベルプリントの
ダミエ・ラインや、インサイドにカラーを
配したモノグラム・ラインの遊び心にキュン♥

●お問い合わせ先は、ルイ・ヴィトン カスタマーサービスセンター

01ポップな型抜き風デザインが新鮮。「ビジュー サック・アンソレンス」チャーム¥43050

カラフル&ポップな
ラベルプリントは
周囲の憧れの的♪

07上品な光沢感のあるブロンズカラーなら小さくても高級感があり大人な印象。「アジェンダPM」手帳カバー¥39900、リフィル¥8085

サイズ14.5×10
カード3 ポケット2
ペンホルダー1

09ダミエ・モチーフを新鮮に見せるラベル風プリントがキュート。「ラベルコレクション ダミエ・ライン／ポシェット・ミラMM」ポーチ¥56700

サイズ11×20.5×1.5
札入れ0 小銭0
カード0 ポケット1
外ポケット0

A・08手帳カバー「ラベルコレクション ダミエ・ライン／アジェンダPM」（サイズ・中身07と同じ）¥38850、リフィル¥8085、09ポーチ¥56700、ニットケープ¥115500、頭につけたシルクスカーフ「バンドー／バンドー・ユージェニア」¥16800、サングラス¥76650、時計「タンブール ラブリーカップ MM ブロンシュ」（SS）¥533400

慧美网 vimee.net

2010年の幸運を呼び込む

憧れブランドのお財

撮影／曽根将樹(モデル、P153~155の静物)(ピースモンキー)、木村慎(静物)　スタイリスト／荒木里実
ヘア＆メイク／千葉智子(ロッセット)　モデル／森絵里香、平野由実(以上本誌専属)　イラスト／佐々木邦之
取材・文／小川聖子、植村友美(P157)　デザイン／スタジオ ギブ

毎日の大切なパートナーであるお財布＆手帳は後悔のない最愛の一点を選びたい。そこで、みんなの憧れブランドの新作をドドンと

グッチ GUCCI

伝統とモダンの見事な調和が、現代女性を
惹き付けてやまないパワーブランド、グッチ。
今季は、ブランドを象徴するGGロゴを、
素材やカラーなどさまざまなバリエでお届け。
●お問い合わせ先は、
グッチ ジャパン

'10年のお気に入りはどれ？

大好きなGGロゴ、

レディオーラが倍増しちゃう

クラッチ風デザインが狙い目！

B今季はまるでクラッチバッグのように持てるチェーンつきタイプがヒットの予感。パワフルな輝きを放つブロンズカラーでいい女っぽくキメて。**16**財布¥82950、ドレス¥145950／グッチ(グッチ ジャパン)　時計『トルナブォーニ』(SS×DIA)¥110250／グッチ(ラグジュアリー・タイムピーシズ ジャパン)

10熟れたフルーツを想像させるチェリーレッドが目を惹くレザー手帳。小さなバッグにもOKなコンパクトなサイズ感が嬉しい。手帳¥44100

サイズ16×11.5
カード5　ポケット2
ペンホルダー1

11ネイビーを基調にしたロゴジャカードにきりりと白のトリミングを効かせたさわやかなデザイン。収納力も抜群です。『GG』財布¥55650

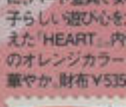
サイズ10×19
札入れ2　小銭1
カード7　ポケット2
外ポケット0

13頼りない表情がたまらなく愛らしいチワワを毎日のお供に。『グッチョリ』チャーム¥24150

12マスタードイエローのレザーにロゴの型押しを施した高級感たっぷりの素材。ファスナータイプは防犯面も◎。『メタルバー』財布¥59850

サイズ10×19
札入れ3　小銭1
カード12　ポケット0
外ポケット0

14ブランドを象徴するロゴジャカードに、ハート金具で女子らしい遊び心を添えた『HEART』。内のオレンジカラーも華やか。財布¥535



サイズ9.5×19
札入れ2　小銭
カード7　ポケット
外ポケット0

サイズ8.5×21
札入れ1　小銭2
カード13　ポケット3
外ポケット0

16チェーンつきタイプはパーティなどでも便利。内側にはファスナーつきポケットがあるのが嬉しい。『チェーンウォレット』財布¥82950

サイズ11.5×21
札入れ2　小銭1
カード16　ポケット2
外ポケット0

15シンプルでいてリッチ感もあるロゴの型押しの黒財布なら、長く愛せる最愛パートナーになること間違いなし。『メタルバー』財布¥58800

慧美网
vimee.net
蝴蝶网
hudie.com

エルメス HERMES

最高の素材と一流職人たちの手仕事で、
シンプルさの中に真のエレガンスを凝縮したエルメス。
内側に華やかなシルクプリントを施したデザインは、
まさにブランドの真骨頂！

●お問い合わせ先は、エルメスジャポン

使いこむほどに味わいを増すレザーの魅力に開眼

05ギフトにも喜ばれそうなミニサイズ。落ち着いた色みのオリーブグリーンが上品で大人な印象。手帳カバー¥37800、リフィル¥10500
サイズ 10×7.5 / カード 0 ポケット 2 / ペンホルダー 0

04外側がレッド、内側はグリーンになった反対色のカラーコンビが新鮮です。アドレスブックつき。手帳カバー¥48300、リフィル¥16800
サイズ 12.5×8 / カード 0 ポケット 2 / ペンホルダー 0

03内側はベージュになった上品な配色。ステッチがアクセント。飽きのこないシンプルデザインが○。手帳カバー¥56700、リフィル¥136…
サイズ 17.2×10.2 / カード [illegible] ポケット 2 / ペンホルダー 0

ファスナーを開くとのぞく華やかなシルク素材のプリントにテンションアップ。「シルク・イン」01財布¥86100、02財布¥126000
02 サイズ 10.8×20 / 札入れ 2 小銭 1 / カード 12 ポケット 2 / 外ポケット [illegible]
01 サイズ 10.8×11 / 札入れ 2 小銭 1 / カード 6 ポケット 0 / 外ポケット 0

蝴蝶网 hudie.com

プラダ PRADA

時代に敏感な感性を、女性らしいフォルムやデザインに昇華したイタリアブランド、プラダ。毎シーズン話題をさらう遊び心たっぷりのチャームにもご注目♥

●お問い合わせ先は、プラダ ジャパン
掲載商品はすべて予定価格です。

06パンチングレザーは傷がつきにくいところも○。財布¥69300
サイズ 10.5×18.7 / 札入れ 2 小銭 1 / カード 8 ポケット 2 / 外ポケット 0

10シックなイエローは品と華やかさが共存。財布¥71400
サイズ 9×18.7 / 札入れ 2 小銭 1 / カード 8 ポケット 2 / 外ポケット 0

07スポーティなパンチング素材は元気ガールにピッタリ。財布¥65100
サイズ 9×18.7 / 札入れ 2 小銭 1 / カード 10 ポケット 4 / 外ポケット 0

09手描き風の植物プリントは配色も新鮮。財布¥693…
サイズ 10.5×18.7 / 札入れ 2 小銭 1 / カード 10 ポケット 2 / 外ポケット 0

11シンプルなデザインのレザー手帳。レザー表面は傷がつきにくい仕上げだから、毎日使いにぴったりです。手帳¥51450
サイズ 15×11 / カード 4 ポケット 2 / ペンホルダー 0

08インパクト抜群のゴールドベア。スタッズつきで今年らしさ満点。チャーム¥31500

12ハートやスター形の武器でキュートに武装したベアはお守り代わりにも!? チャーム¥29400

乙女心をくすぐる可愛さと品を備えたアイテムに♥

慧美网 vimee.net

気分までウキウキしてくるキャンディーカラー☆

Aパンチングレザーがスポーティな雰囲気の長財布。白のパイピングがヴィヴィッドカラーをキュートに引き立てます。06ピンクの財布¥69300、07イエローの財布¥65100、ニットベスト¥67200、ブラウス¥69300、スカート¥131250

イヴ・サンローラン
Yves Saint Laurent

フランス発らしい洗練された雰囲気が魅力のイヴ・サンローラン。大好評のメタリックシリーズから、クリスマス向けのメタリックレッドが登場！ 深みのある色合いが上品で素敵。

●お問い合わせ先は、グッチ グループ ジャパン イヴ・サンローラン ディビジョン

潔いシンプルデザインは
リッチな輝きで差をつけて

蝴蝶网 hudie.com

サイズ 10.5×12×3 / 札入れ 2 小銭 1 / カード 10 ポケット 2 / 外ポケット 0

13コンパクトで使いやすい二つ折りタイプ。ブロンズカラーで大人オーラを強化。『メタリック コロラマ』財布¥61950

サイズ 10×7 / 札入れ 0 小銭 0 / カード 0 ポケット 1 / 外ポケット 0

14女のコの必携品のミラーこそ、こだわりの一品を選んで美人度アップ。『メタリック コロラマ』ミラーケース¥40950

サイズ 11×7.5×1.5 / 札入れ 0 小銭 1 / カード 3 ポケット 1 / 外ポケット 1

15淡いメタリックピンクが上品。小銭や切符を入れるポケットつき。『メタリック コロラマ』コインカード&パース¥27300

サイズ 10×7 / カギ 6 / ポケット 1

17お財布とお揃いで持ちたいキーケースは、ちょっとした切符やメモも入るポケットつき。『メタリック コロラマ』キーケース¥35700

サイズ 9.5×18.5×2 / 札入れ 3 小銭 1 / カード 12 ポケット 0 / 外ポケット 0

16落ち着いた輝きを放つメタリックレッドなら、さりげない差し色に。ファスナータイプも便利。『メタリック コロラマ』財布¥72450

ボッテガ・ヴェネタ
BOTTEGA VENETA

いつかは手に入れたい憧れのお財布と言えばこちら。大人気のイントレチャートシリーズに新登場したのは、落ち着いた配色とモダンなデザインが魅力のカラーコンビタイプ！

●お問い合わせ先は、ボッテガ・ヴェネタ ジャパン

リッチなメッシュレザーで
格上レディを目指して

慧美网 vimee.net

サイズ 10×19×3 / 札入れ 1 小銭 3 / カード 6 ポケット 2 / 外ポケット 0

21 2色のレザーテープをセットして編み上げた新シリーズ。深いレッドレザーがシャープな印象。財布¥103950

サイズ 11×20×2.5 / 札入れ 1 小銭 2 / カード 8 ポケット 1 / 外ポケット 0

22グラデーション状に組み合わせた、パープルがかったピンクとブラウンのコンビネーションがシック。財布¥103950

サイズ 7.5×11.5×2 / 札入れ 0 小銭 3 / カード 0 ポケット 0 / 外ポケット 0

23パッと目を引くレッド系レザーを組み合わせたデザインは、小さくても華やかな存在感を発揮。コインケース¥47250

24長い鼻を元気いっぱいに持ち上げた象モチーフのチャーム。ネオンカラーが可愛い。¥23100

ディオール
DIOR

●お問い合わせ先は、クリスチャン ディオール

クラシカルな中に、パワフルさとセクシーさを秘めたディオールは、現代女性の憧れのブランド。今季は、心躍る明るい発色のロゴ型押しシリーズに注目！

サイズ 10×19 / 札入れ 1 小銭 3 / カード 6 ポケット 2 / 外ポケット 0

18、19、20洗練されたつややかレザー。内側と外側は同色。『DIOR ULTIMATE』財布各¥71400

繊細なチェーンつき

トリー バーチ
Tory Burch

年秋日本に本格上陸を果たしたトリー バーチは、
外セレブにも愛用者が多いアメリカ生まれの注目ブランド。
気急上昇中ブランドの新作財布、さっそくチェックしてみて！
問い合わせ先は、ルック

サイズ	12×12×2
札入れ 2	小銭 1
カード 4	ポケット 1
外ポケット 0	

08パテントレザーにターコイズカラーのロゴを効かせたデザイン。「Patent Leather Zip Around Wallet」財布¥22050

サイズ	12×14×2
札入れ 2	小銭 1
カード 8	ポケット 2
外ポケット 0	

09アイボリーでもコーティングレザーなら、汚れや傷がつきにくい。「Patent Saffiano Double Snap Wallet」財布¥27300

サイズ	11×19×2
札入れ 2	小銭 1
カード 8	ポケット 2
外ポケット 0	

10表面をクラッシュしたようなラフな仕上げがこなれ感を演出。「Metallic Zip Continental」財布¥29400

クロエ
Chloé

●お問い合わせ先は、クロエ インフォメーションデスク

エッジーな感性を、絶妙なフェミニンムードに仕上げたラインナップが人気のクロエ。
今季はちょっぴりロックなスタッズアイテムや、
大胆なロゴ使いモノがヒットの予感！

ビタースイートの絶妙なバランスはまさに今の気分♪

03リッチなゴールドの"?"が遊び心を刺激。「QUESTION MARK」チャーム¥25200

05ピンクレザーに筆記体の文字がおしゃれ☆「LOVE CHLOE」レザーチャーム¥28350

サイズ	10.5×19
札入れ 2	小銭 1
カード 8	ポケット 2
外ポケット 2	

01ベージュにスタッズでロゴをあしらったハード＆フェミニンなデザイン。「NOVA」財布¥40950

サイズ	10.5×19
札入れ 2	小銭 1
カード 8	ポケット 2
外ポケット 0	

07「ECLIPSE」財布（クリスマス限定）¥45150

サイズ	16.5×11.5
カード 1	ポケット 2
ペンホルダー 1	

02スモーキーなピンクに小さめのロゴが大人っぽい。ゴールドチェーンのしおりがタッセル風なのが今季らしい「NOTEBOOK」¥37800

サイズ	10.5×19
札入れ 2	小銭 1
カード 10	ポケット 2
外ポケット 1	

04支持率の高い黒財布は、デザインの鮮度にこだわって周囲に差をつけて。ハードすぎないスタッズ使いはまさに今の気分。「NOVA」財布¥40950

サイズ	10×10.5
札入れ 1	小銭 2
カード 8	ポケット 0
外ポケット 0	

06大胆にロゴを効かせた迫力デザイン。クリスマス限定だけ、小さめロゴにラインストーン入り♥「ECLIPSE」財布（クリスマス限定）¥39900

ハードすぎない辛口ロゴがおしゃれガールの心にヒット♥

Aラフな質感の黒レザーがマニッシュな雰囲気。**07**財布「ECLIPSE」（クリスマス限定）¥45150、ブラウス¥186900、"CHLOÉ"レタードフープピアス¥22050、「PADDINGTON NACRE」リング¥19950

ジミー チュウ
Jimmy Choo

洗練された女らしさが光る

サイズ	10×20×2
札入れ 2	小銭 1
カード 8	ポケット 2
外ポケット 0	

11型押しでハードに仕上げた黒レザーに、ゼブラ柄を効かせた辛口デザイン。「BENJY」財布¥60900

サイズ	11×19
札入れ 2	小銭 1
カード 7	ポケット 2
外ポケット 0	

12パワフル＆リッチなパイソン柄なら、強運を味方につけられそう！ セクシーなレッドで女度を引き上げて。「UMA」財布¥75600

●お問い合わせ先は、ジミー チュウ

中のセレブリティを虜にする靴とともに、
でも多くのヒットを生み出している
ー チュウ。新作は、リッチ素材を効かせた
ープな雰囲気が魅力。

10×12.5×3	
2	2
8	4

13コンパクトにたたみ…ープさを引き上げるアクセントに。「BETH」財布¥45150

慧美网 vimeo.net
蝴蝶网 hudie.com

マーク ジェイコブス コレクション

MARC JACOBS

時代の先端をゆく感性を、女心をくすぐる洗練アイテムに昇華させるのが得意なマーク ジェイコブス。ベイビースタッズのアイテムや、チェーンつきの小バッグ風の財布など、今季も気になるアイテムがいっぱいです♪

●お問い合わせ先は、マーク ジェイコブス カスタマーセンター

20 マニッシュなブラック財布は、さりげないギャザー使いで女のコらしさをキープ。『THE MARKY／PALAIS ROYAL』財布¥53550

サイズ 11×21×2
札入れ 1 小銭 2
カード 14 ポケット 2
外ポケット 0

21『NEW TRAIN CASE／PALAIS ROYAL』カードケース¥25200（8×11×1.5 カ3 ポ2外1）

22 パイソンの型押しもピンクならキュート。スタッズが今季らしい。『LARGE ZIP WALLET／STARDUST PRINTED PYTHON』財布¥75600

サイズ 11×20.5×2
札入れ 3 小銭 1
カード 12 ポケット 3
外ポケット 0

23『KEY POUCH／STARDUST PRINTED PYTHON』レザーキーポーチ¥27300（7.5×14×1 ポ1）

24 クラッチバッグみたいなデザインがキュート。外ポケットつきで使いやすさも◎。『ZIP CLUTCH／STARDUST LEATHER』財布¥68250

サイズ 10×20×2
札入れ 2 小銭 1
カード 12 ポケット 2
外ポケット 2

両手が空いて楽チンなうえ、肩掛けできちゃうストラップつきは、今季の本命。『THE SINGLE／QUILTING』**25** 財布¥78750、**26** 財布¥69300

サイズ 15×19×5
札入れ 1 小銭 1
カード 8 ポケット 2
外ポケット 0

斜め掛けできるビッグサイズで思いっきりキュートに目立っちゃお！

ツボを押さえたラインナップに思わず目移りしちゃう

B 携帯電話も入るから、これひとつでお出かけできちゃう。今季のマストバイに決定。**25** シルバーのストラップつき財布¥78750、**26** 赤いチェーン財布¥69300、ニット¥106050、ショートパンツ¥58800

ジバンシィ バイ リカルド ティッシ

GIVENCHY by Riccardo Tisci

大胆なモダニティと、フランス発らしい繊細な感性が同居したジバンシィ。トレンドのメタリックにスタッズで遊びを加えたクリスマスの日本限定アイテムをマー

●お問い合わせ先は、サードカルチャー

毎日使うアイテムこそ心が躍るポップなモチーフを効かせて

16 チャーム感覚でバッグにつけたり、小銭入れにしてもOK。インサイドケース（クリスマス日本限定）¥29400

サイズ 8×13
札入れ 0 小銭 0
カード 0 ポケット 1
外ポケット 1

14 スイートなメタリックピンクはそれだけでテンションが上がるマジックアイテム。使いやすさも◎。財布（クリスマス日本限定）¥49350

サイズ 10×10
札入れ 1 小銭 1
カード 6 ポケット 0
外ポケット 0

15 キラキラとラメが輝くメタリックブラックが華やか。デイリーに使いやすいコンパクトなサイズ感も◎。財布（クリスマス日本限定）¥3990

サイズ 10×19
札入れ 2 小銭 1
カード 12 ポケット 2 外ポケット 1

エミリオ・プッチ

EMILIO PUCCI

想像力を刺激する美しい幾何学柄と豊かな色使いが世界中で愛されるエミリオ・プッチ。今季の注目は、波のような曲線使いが魅力的な"MEDEA"柄と、柔らかな同系色で見せる"FORESTA"柄。

●お問い合わせ先は、エミリオ・プッチ カンパニー

新シーズンへの期待が高まるハッピープリント

19"いくつも揃えたくなってしまう" という人には、こんなキーケースもオススメ♥『MEDEA』キーケース¥25200

サイズ ×7.5
カギ 6
ポケット 2

18"プッチ初心者"にもトライしやすい名刺入れ。インパクト抜群だからバッグの中でも探しやすい♪『FORESTA』カードケース¥28350

サイズ 7×10.5
札入れ 0 小銭 0
カード 1 ポケット 1
外ポケット 1

17 海の波や泡を思わせるさわやかブルー系のプリントは、心まで軽くしてくれそう。開閉部が大きく使いやすさも◎。『MEDEA』財布¥46200

サイズ 10×19.5
札入れ 2 小銭
カード 4 ポケット
外ポケット 0

慧美网 vimee.net
蝴蝶网 hudie.com

蝴蝶网
hudie.com

ミュウミュウ MIU MIU

毎シーズン、女心を揺さぶるトレンド感いっぱいのラインナップで、
わたしたちに嬉しい驚きを届けてくれるミュウミュウ。今季はブロケードなどの
ファブリックに、キラキラのビジューを施した豪華なラインナップ。

●お問い合わせ先は、プラダ ジャパン
掲載商品はすべて予定価格です。

04

05

06

ビジューの輝きと一緒なら
いつもよりレディになれるかな

01 02 A

Aシャーベットカラーにゴロンとしたビジュー、女のコがうっとりするような要素が満載。服も小物も目が離せません。**01**財布¥65100、**02**小銭入れ¥30450(7.5×2.5、銭1)、ベルテッドドレス¥283500、クリスタルブレスレット¥26250

01クラッチ風に持てる金具使いがおしゃれ。トレンドのスタッズでほどよい辛口に。今季金運が上がるジャカード素材なのも○。財布¥65100

01
サイズ9.5×19.3
札入れ2 小銭 1
カード12 ポケット1
外ポケット0

04、05異国ムード溢れるブロケード素材にビッグビジューがよりゴージャス感を盛り上げます。キーホルダーつき。カードケース¥30450

サイズ6.5×10×2.5
札入れ0 小銭 0
カード2 ポケット1
外ポケット0

06ネイビー×レッドの配色が、どこかオリエンタルな雰囲気。バッグにも収納しやすいコンパクトなスクエア型のデザイン。小銭入れ¥25200

サイズ7×8
札入れ0 小銭 1
カード1 ポケット2
外ポケット0

03

03ちょっぴりレトロながま口型にひとめ惚れ♥ 小銭入れ¥33650(6.5×7.5×2.5 銭1)

ディー＆ジー D & G

パワフルな女らしさが溢れるイタリア生まれのD&G。
新作は、キュートなリボンモチーフをさまざまなバリエで見せた
スウィートなコレクション。大胆な色使いにも注目!

●お問い合わせ先は、ドルチェ＆ガッバーナ ジャパン

大好きなリボンモチーフがさまざまな表情で競演♥

ズ10×12
1 小銭 1
ド3 ポケット3
ット0

08人気のゴールドメタリックに、ガーリーなムードたっぷりの正統派リボンを飾って。財布¥30450

ズ10×17.5
1 小銭 1
ド16 ポケット2
ット0

ややかなホット×十字に効かせックのラインがト。財布(2月入定) ¥35700

ズ10×19.5
れ2 小銭 3
ド6 ポケット3
ット0

10華やかなパテントピンクに、どこかファンシーなタッチのリボンアクセントがキュート☆ 財布(2月入荷予定) ¥42000

10 09 08 07

慧美网
vimee.net

07"80年代テイストが注目される今季のファッションにもぴったり。ハート形チャーム(2月入荷予定) ¥14700

シー バイ クロエ
SEE BY CHLOE

クロエの妹ブランド、シー バイ クロエからはクリスマス限定ラインがお目見え。シャイニー素材やラインストーンロゴなど、スペシャル感を楽しんで！

●お問い合わせ先は、クロエ インフォメーションデスク

サイズ7.5×11
札入れ0 小銭 0
カード1 ポケット0
外ポケット1

12開け口が大きいので出し入れしやすいのが便利。「BACK STAGE METALLIC」カードケース（クリスマス限定）¥14700

11ミラーのスマイルがキュート。裏にはブランドロゴが。「SMILY STAR」キーリング¥12600

サイズ10.5×19
札入れ 小銭 1
カード2 ポケット2
外ポケット0

13エナメルのシャンパンゴールドが上品。「BACK STAGE METALLIC」財布（クリスマス限定）¥

サイズ11×13.5
札入れ2 小銭 1
カード6 ポケット2 外ポケット0

14カード＆札入れ部分とスナップ式の小銭入れがわかれていて抜群に使いやすい。「BACK STAGE METALLIC」財布（クリスマス限定）¥24150

サイズ11×7
札入れ2 ポケット0
カード2 ポケット0
外ポケット0

15長めストラップだから、バッグにつけても、首から下げても使える！「BACK STAGE METALLIC」パスケース（クリスマス限定）¥14700

サイズ10×14×2
札入れ2 小銭 2
カード6 ポケット4
外ポケット0

16コンパクトサイズなのに収納力はピカイチ。小バッグ派にオススメ！「LOGO SERIES」財布（クリスマス限定）¥24150

Bアクセ感覚で持ち歩きたくなる、ラインストーンのキラキラ感が魅力。**16**財布（クリスマス限定）¥24150、ニット¥30450

リッチな輝きを味方にセレブ風を気どって♪

マーク BY マーク ジェイコブス
MARC BY MARC JACOBS

毎シーズン、トレンド感と遊び心満載のラインナップが、女のコの欲望を刺激するマーク BY マーク ジェイコブス。今季は、内側クールなロゴを配したシンプルデザインが旬！

●お問い合わせ先は、マーク ジェイコブス カスタマーセンター

Cポスタルプリントのロゴデザインが新鮮なアクセント。**17**財布¥29400、カーディガン¥37800、カチューシャ¥17850、バングル¥12600

グッドガール風のシンプルさがお気に入り

17肌にしっとり馴染むソフトレザーで女のコらしさをキープ。内側の華やかプリントも隠し味。「POSTAL-D1 LARGE ZIP AROUND」財布¥29400

サイズ11×19×3
札入れ3 小銭 1
カード12 ポケット3
外ポケット0

サイズ10×19×2
札入れ1 小銭
カード9 ポケット
外ポケット0

18ポップな英字プリントは、財布を開けるたび楽しい！「CLASSIC Q-D NEW FLAP WALLET」財布¥29400

19モノトーンロゴをコーティングした、'80年代風のデザインが旬。「BOW LOGO TRAVEL-D1 MINI ZIP AROUND」財布¥9975

サイズ10×11×3
札入れ2 小銭
カード6 ポケット
外ポケット0

21ブランドロゴをそのままデザイン。ポップなイエローで元気いっぱい。チャーム¥9030

20お財布とお揃いで持ちたい名刺ケースは、あえてお目立ちカラーを選んで。「MFJ CLASSIC Q SLG-D2 SMALL FLAP CASE EXC」名刺ケース¥13650

サイズ8×11×0.
札入れ0 小銭
カード1 ポケット
外ポケット0

23プレートをかたどったバッグチャームで今季のムードを取り入れて。チャーム¥9975

22ストラップの遊び心が◎。「NEW Q SOLID-D2 KEY POUCH」（8×15×1 銭1）コインケース¥15750

蝴蝶网 hudie.com
慧美网 vimee.net

ハインドマーチ

カルな女性らしさにひとさじのウイットを
たセンスのよさが人気の英国発ブランド。
なレディを演出する
なアイテムに目移りしちゃう。
合わせ先は、アニヤ・ハインドマーチ ジャパン

08クラシカルなデザインとミラー素材が新鮮。ケースの両サイドにカードを収納できる機能性の高さもグッド！「Miami」カードケース¥26250

サイズ7.5×12.5×1.5 カード2 ポケット0 外ポケット0

09メタリック革の表面をブランドのアイコン的存在であるリボン調にキルティングし、愛らしさと高級感を欲張り。「Wilkes」財布¥39900

サイズ10×15×2 札入れ2 小銭1 カード6 ポケット2 外ポケット0

11リッチ感のあるメッシュレザーにゴールドを効かせ、大人っぽい雰囲気に仕上げた長財布。ファスナー型も便利。「Houston」財布¥52500

サイズ10×20×2 札入れ2 小銭1 カード6 ポケット2 外ポケット0

12レザーテープを縦に並べ、ステッチを施した手の込んだ素材感が、ワンランク上のエレガンスを感じさせます。「Venetia」財布¥52500

サイズ10×18.5×1.5 札入れ1 小銭1 カード7 ポケット3 外ポケット0

MZ ウォレス

MZ WALLACE

ーヨーク生まれの人気ブランドの新作は、
い勝手もルックスも◎！
問い合わせ先は、アイ・エム・アイ

シック色のお財布の内側は

13 14 15 16

サイズ10×19.5×2.3 札入れ2 小銭1 カード12 ポケット2 外ポケット0

13デイリーに使いやすいカーキカラーは、サテン素材&キルティング仕上げで大人の女らしさを主張。財布¥13650

サイズ9×19×3.5 札入れ2 小銭1 カード8 ポケット2 外ポケット0

14カーキに映える金の[illegible]のキルティングがエレガント。内側は[illegible]やすいヌメ革×[illegible]サテンのコンビ。財布¥13650

15 16インパクト抜群のビッグハートをバッグにつけて、周囲の視線を集めちゃお♥ それぞれハートやアルファベットなど、チェーン部分までこだわりのモチーフなのが嬉しい。チャーム各¥5985

ケイト・スペード ニューヨーク

KATE SPADE NEW YORK

モダンで洗練された可愛らしさを毎シーズン
披露してくれる、ケイト・スペード。
ポップでハイテンションな小物たちは
バッグの中に彩りをくれるから
つい買い揃えたくなっちゃう♥
●お問い合わせ先は、ケイト・スペード ニューヨーク

女心をつかむキャンディカラーの大行進！

01 02 03 04 05 06 07 A

大好きカラーの手帳なら楽しい予定が舞い込みそう♪

サイズ14.5×10.5 カード1 ポケット2 ペンホルダー1

01内側がストライプ地でレフィルのイラストも可愛いから、開いても楽しい！「CRANE'S CANVAS／anne pocket」手帳¥12600

サイズ10.5×19.5×2.5 札入れ3 小銭1 カード12 ポケット2 外ポケット0

02パテントのボーダーがレトロマリン風で新鮮。ボーダーは今季のラッキー柄だから要注目☆「LINCOLN ROAD／neda」財布¥26250

03パッと目をひくネオンカラーはケイトならでは！ スクエア型がおしゃれ。「TUTTI FRUITTI／barrett」財布¥23100

サイズ10.5×11.5×2 札入れ2 小銭1 カード7 ポケット2 外ポケット0

04内側は優しいペールブルー。この斬新な配色には脱帽。マチがあるのでたっぷり入る！「JANE STREET／christine」名刺入れ¥12600

サイズ7.5×11×2.5 札入れ0 小銭0 カード4 ポケット2 外ポケット1

07赤キャンバス×ピンクパテントの異素材コンビがおしゃれ。「CRANE'S CANVAS／anne personal」手帳¥15750

サイズ19×13.5 カード1 ポケット2 ペンホルダー1

Aファッション感覚で洋服とカラーリンクして。07手帳¥15750、ワンピース¥55650、ピアス¥7875、バングル¥12600

05「BIG APPLE／coin purse」小銭入れ¥5250（9×14×1 銭1）、06「KEY FOBS／double keys」キーチャーム¥7350

hudie.com
慧美网 vimee.net

コーチ COACH

可愛さと使いやすさを兼備した、withのステディブランド。メタリック風のジュエルレザーやおいしそうなチョコカラーのパテントなど、今季の新作からも目が離せない!
●お問い合わせ先は、コーチ・カスタマーサービス・ジャパン

型押しデザイン&クロコ、辛口仕上げで美人アピール

22小さいのにカードがたっぷり入る。『マディソン エンボスド クロコダイル コンパクト クラッチ』財布¥43050

サイズ	10×14
札入れ	2
小銭	1
カード	11
ポケット	4
外ポケット	1

23おしゃれで使いやすいタッセルつき。『ジュエル レザー アコーディオン ジップ アラウンド』財布¥47250

サイズ	10×19
札入れ	2
小銭	1
カード	12
ポケット	2
外ポケット	1

サイズ	11×7
カード	3
ポケット	3
ペンホルダー	1

24ゴールドサテン地のオプアート柄でリッチ感を漂わせて。『オプ アート スリップ ジャケット』手帳¥32550

サイズ	8×9
札入れ	1
小銭	1
カード	4
ポケット	3
外ポケット	0

25定期入れがある機能的デザイン。『マディソン エンボスド クロコダイル スモール ウォレット』財布¥22050

27、28手の込んだパテントのハート&手帳モチーフにキュン♥ キーチャーム各¥7350

サイズ	11×13
札入れ	1
小銭	1
カード	5
ポケット	2
外ポケット	0

26小バッグ派に支持を得る2つ折りタイプ。『ジュエル レザー ミディアム ジップ アラウンド』財布¥30450

サイズ	10×19
札入れ	3
小銭	1
カード	12
ポケット	2
外ポケット	0

29『ペネロピ エンボス パテント レザー アコーディオン ジップ アラウンド』財布¥38850

ビターチョコみたいなシックカラーが大人の選択

B・29『ペネロピ エンボス パテント レザー アコーディオン ジップ アラウンド』財布¥38850、ネックレス¥39900、バングル各¥16800／コーチ・カスタマーサービス・ジャパン ジャケット¥30450／プラステ キャミブラウス¥11550／ジョア

ANYA HINDMARCH

10フリンジつき。『Floyd』コインケース¥18900(8×12 銭1)

手の込んだ素材使いで大人仕様のガーリー♥

フルラ FURLA

長い伝統と確かなクオリティを誇るフルラは、上質なものを愛する大人の女性にふさわしいブランド。今季は、レザーを使ったキュートな動物チャームにも人気が集まりそう!
●お問い合わせ先は、フルラ 銀座店

18ハンドメイドのぬくもりが伝わる、素朴な愛らしさが魅力。キーリング¥8925

21ちょっぴりファニーなたたずまいのペンギンに癒されて♥ コインケース¥10500(銭1)

使いこむほどに馴染む上質レザーがパートナー

19つぶらな…で木の実を…るリスをス…手使いでキ…トに表現。…リング¥7…

20持つと自然に手に馴染むソフ…レザー。優しい色合いのナッツベ…ジュカラーに、さりげなく配した…ルドロゴが上品。『DORA』財布¥3…

17シンプルな長財布は、こっくりとした深みのあるボルドーで格上のフェミニンを狙って。しっとりレザーは使い心地も◎。『DORA』財布¥35700

サイズ	9.5×19.5
札入れ	2
小銭	3
カード	12
ポケット	1
外ポケット	1

サイズ	10×13
札入れ	2
小銭	2
カード	8
ポケット	4
外ポケ…	

蝴蝶网 hudie.com
慧美网 vimee.net

おしゃれ上級者にも大人気！

ティラ マーチ TILA MARCH

洗練されたデザインだから品格感大

04小さくても収納力アリ。「ZELIG」財布¥25200（9×11×4 札1銭5カ7ポ2外1）、**05**つややかなパテント素材でリッチブラウン。「ZELING」財布¥27300（10×19×2.5 札2銭1カ8ポ1外1）／ティラ マーチ

今欲しい、が絶対ある♥

エー・ディー・エム・ジェイ A.D.M.J

旬気分たっぷりの小バッグ風デザイン

02リッチムードが高まるクロコ型押し。財布¥39900（8.5×19×2.5 札3銭1カ12ポ3）、**03**チェーンはつけ替えればショルダーでも使えます。財布¥37800（10×20×2.2 札2銭1カ12ポ2外1）／アクセソワ（A.D.M.J）

01クリアな輝きのスワロフスキーつき。がま口型コインケース¥16800（7.5×12×6.5 銭1）／アクセソワ（A.D.M.J）

大好き6大ブランドもチェック！

トレンドを上手に取り入れた、ルックスよし、使い勝手よしな厳選ブランドをまとめてラインナップ！

ガーリー派のマストブランド

サマンサタバサ プチチョイス Samantha Thavasa Petit Choice

女心をくすぐるリボンがいっぱい☆

11黒レザー×リボン金具のコンビがキュート。財布¥194…（9.5×19 札1銭3カ18ポ…）、**12**立体的なピンクリボンは目立ち度No.1。チェーンつき。パスケース¥…50（7.5×11 カ1）／サマンサタバサプチチョイス プランタン銀座店

09汚れがつきにくい型押しタイプ。財布¥12075（10×9.5 札2銭3カ4ポ1）、**10**手帳カバーの四隅にハート金具を施して。手帳¥14175（14.5×10.5 カ6ポ3）／サマンサタバサプチチョイス プランタン銀座店

セットで持ちたい

ラシット russet

シックで飽きのこないデザインは永遠の定番

06人気のモノグラム柄にこげ茶パイピングで高級感を添えて。財布¥22050（10×18.5×2.5 札2銭3カ15ポ6）、**07**定番カラーのベージュも、サテンプリントの上質感で大人の表情に。財布¥13650（10×11×2.5 札2銭1カ12ポ6）、**08**お揃いのモノグラム柄テディベアをバッグにつけて！ストラップ¥2940／ラシット（ラシット 丸の内店）

大人気の旅行バッグブランドから小物が登場！

グローブ・トロッター GLOBE-TROTTER

エレガントなレース柄が…

18こんなネームタグなら荷物もすぐ見つかっちゃうはず!?「シャンテリー／ネームタグ」¥7350（12×7.5）／ヴァルカナイズ・ロンドン

19黒のレース柄でビタースウィートに。「シャンテリー／ロングウオレット」¥45150（10.5×19 札2銭1カ10ポ1）／ヴァルカナイズ・ロンドン

しっとりした手ざわりにうっとり。**16**「シャンテリー／トラベルウオレット」（パスポートケースつき）¥47250（23×11 カ6ポ4）、**17**「シャンテリー／キーケース」¥12600（10.5×5.5 キー4）／ヴァルカナイズ・ロンドン

小物選びにもエスプリ！

アニエスベー ボヤージュ agnès b. VOYAGE

小粋な配色&ポップなロゴでキュート感アップ

15財布¥18900（10×19×3 札1銭2カ12ポ3外1）／アニエスベー ボヤージュ（アニエスベー）

13筆記体ロゴでガーリー気分。パスケース[illegible]、[illegible]ちらりと見[illegible]財布¥15750（10×11.5[illegible]2銭3カ[illegible]ポ3外1）／アニエスベー ボヤージュ（アニエスベー）

慧美网 vimee.net

hudie.com

2010年の「金運」と「ラッキー」を呼び込む財布&小物は？

withモデルズのバッグの中身で大診断

さて、最後は気になる2010年のラッキーアイテムを、ガーリー風水アドバイザーのMIREYさんに占ってもらったよ。迷ったときの財布&小物選びに役立てて！

撮影／柏原力（沙樹・里海分）、恩田亮一（絵里香・由実分）、関夏子（未希子分）　取材・文／小川聖子、植村友美（モデル分）

2010年は"土の気"の年。茶などのアースカラー、クマや象のモチーフが幸運を運んでくれます

2010年は、"土の気"が運気を支配する年。イメージは、大地や畑というより、ズバリ"山"！山は、地盤に変化が起こってできるものなので、"本来の自分の得意や好き"に、"変化"を与えて向上させることが、運気アップにつながります。"貯める""積み重ねる"という行為が開運行動なので、小額でもいいから、貯金を始めると金運もグンとアップ。

お財布の色は、ブラウン、ベージュ、カーキなどの"大地の色"、素材は土の気と仲がいい火の気を持つ、メッシュなども含むレザー全般やプラスチックやエナメルなどが吉。質のよいものなら、それだけ財運も高まるのでブランド品も◎。ボーダーやチェック柄、どっしり感のあるクマや象、パンダなども土の気につながり、開運を呼びます。

MIREYさん

ガーリー風水でMIREYさんが診断！

'90年より国際風水科学協会会長の松永様に師事し、風水環境学を学ぶ。伝統的な風水学と最先端の建築医学をベーシックにしたインテリア風水は、映画『恋するマト…』でも話題に。HPは、"MIREY"で検索を。

沙樹

撮影の空き時間は、もっぱら読書をしています

西 加奈子さんの小説は片っ端から読んでます！
西さんの作品は、どれも最後に読んでよかった、と思えるお話ばかり。ご本人手書きの挿絵もとっても可愛いんですよ！

練り香水はコンパクトで持ち歩きに便利♪
ロクシタンの練り香水は絵里香ちゃんからのお土産。ジルのリップは、香りもケースも大好きでお気に入りです！

お財布&手帳は定番カラーをセレクトしてます
ヴィトンのヴェルニの手帳は飽きのこないベージュカラーで、長年愛用しています。去年購入した財布はユードレッグのもの。

ラッキー★2 by MIREY　財運に効く黒&レザー素材でダブル効果狙い！
財の気を持つ黒色財布はもともと金運アップに効果的なアイテム。'10年は火の気を持つレザー素材で運気倍増を期待。

絵里香

お財布はバッグの大きさで使い分けてます♪

ラッキー★1　キラキラしたビジュー使いは金運アップに◎
土の気と結びつくジャカード素材のお財布に、ビジューで光るモノをトッピングしたお財布は、"土から金が生まれる"意味で吉！ by MIREY

狙ってます♥

春らしい配色とスタッズ使いの甘辛MIXが気分
なかなか気に入った財布に出合えず、買い替えを逃してきたけど……今回の撮影でこのミュウミュウに一目惚れ♥

以前のお財布もサイズ違いなら活用できます
白いミュウミュウの長財布は'09年春に購入。赤いほうは以前使っていたものだけど、今も小さめバッグの日に活躍中！

機能性重視の手帳は、シンプル・イズ・ベスト
ノーブランドの手帳は、本屋さんで購入。ペンホルダーがないので、スタニングルアーでペンケースを合わせて購入。

プラダのクマのキーリングは赤いビーズが♥
大切な鍵は、伊勢神宮で買ってきた総合お守りと、キュートなクマさんに守ってもらっています♪

由実

そうこんなんです…

プラスαのアクセ類は気分で付け替えてます☆
イーエムのジルコニア&パールのヘアゴムは、仲良しの沙樹ちゃんからプレゼントしてもらったもの。オソロです♪

ストラップからポーチまで全部キャラものです
マイブームのキャラグッズは、UFOキャッチャーでゲット！汚れたりなくしたりしたとき用に、何個かストックしてます。

ラッキー★3 by MIREY　安定感のあるクマモチーフは'10年の注目株！
"山"のようなどっしり感&安定感のあるモチーフがカギを握る2010年は、クマや象、パンダ、ゴリラが開運動物。

里海

小バッグ派だから、お気に入りを厳選して持ち歩いてます♪

クロエの長財布は使い込むほど味が出ます！
デザインが気に入って、2年前に購入して以来、愛用しています♪　重厚感のあるレザーが、年々味を出してきて◎。

アイウエアで、顔のオシャレも抜け目なく！
サングラスはたくさん持ってます。…ク、クロエ、…イ…が好き…シャネルの…入り…の日に愛用。

インパクト大！な赤の手帳はヴィジュアル重視
去年から使ってるマークの手帳は、色とキルティングレザーに惹かれて購入。可愛い手帳は持っているだけであがります！

ラッキー★4　赤系の手帳で理想を実現する行動力をゲット
お財布だと大胆な出費にもつながる赤系カラー。手帳なら、書き込んだ予定を実現させる行動力を促してくれます。小バッグも◎！ by MIREY

みっ…

友達との大切な写真は、みんなでシェアしたい!!

半年前セレクトショップで購入したバレンシアガの財布は、大容量で使いやすい！　入れすぎでいつもパンパンだけど……(苦笑)。

いろんなシーンで大活躍！手帳サイズの優れもの
お誕生日に頂いたシャオは、撮ったその場で写真をプリントできちゃうデジカメ。あると結構盛り上がるんだよ！

お財布は一年に1…ペースで替えて…

サングラスは顔の形…合ったものをチョイ…
オリバーピープルズのサングラスは、一目惚れして…いで購入。その日のコーデ…わせて3色使い分けてい…

お金にまつわる噂、これってウソ？ホント!?

噂1　財布は3年以上使うと金運が下がるってホント？
財気は傷や汚れのない、美しいものに寄ってきます。だから使用年数にこだわるより、いかにコンディションがよいかのほうが重要。1年未満でも、あまりに汚れてしまった財布は替えるべき。

噂2　財布はお金持ちに買ってもらうと金運が上がるってホント？
ウソではありませんが、風水では好きなものに囲まれていることが運気を高めるポイント。毎日使うお財布は、好みではないものを人にもらうより、愛着を持てるもののほうが運気はアップします。

噂3　お札を逆さに入れておくと金運が上がるってホント？
財布はお金にとってベッドと同じ。美しく、きちんと整理され…財布は…にとっても居心地がいいもの。お札を逆さにするほど気を遣って整…ていれば、おのずと金運も上がるでしょう。

噂4　財布に外貨を入れておくとお金が貯まるってホント？
…"外貨"…入れておいて…いのでムリに入れなくてもOKで…

慧美网 vimee.net
hudie.com

ごすHAPPYクリスマス

蝴蝶网
hudie.com

撮影／曾根将樹（モデル、PEACE MONKEY）、木村慎（商品）　スタイリスト／乾千恵　プロップスタイリスト／尾崎愛　ヘア&メイク／木部明美（PEACE MONKEY）　モデル／平野由実（本誌専属）　取材・文／佐藤美穂　撮影協力／カフェミケランジェロ、イーズ　デザイン／hinata　※文中（　）内の数値は編集部計測の、バッグ、財布、ポーチの大きさ（縦×横×マチ）で、単位はcmです。

●商品のお問い合わせ先は、P320

”クロコの型押しで
いつもより
大人な表情に♥“

A

A「コーチ Peyton エンボスド エキゾチック トート」バッグ（36×26×15）¥75600、マフラー¥36750、サングラス¥26250／コーチ（コーチ・カスタマーサービス・ジャパン）　ニット¥51[illegible]／ヘザー（ポイント）　デニム¥[illegible]550／イエナ スローブ（イエナ スローブ 新宿店）　ピアス¥6270／ジューシーロック

Tote
トート

選ぶのも楽しい♪
バリエ豊富な
美人トート

サイドのリボンアクセントがフェミニンなトートは、大人色&素材をチョイス。1「コーチ Peyton シグネチャー サティーン トート」¥57750、2「同 レザー トート」¥63000、3「同 インレイド C トート」¥75600（以上すべて30×26×15）／コーチ（コーチ・カスタマーサービス・ジャパン）

慧美网
vimee.net

COACH Holiday Collection!

大好き"コーチ"と過

クリスマス気分をとことん盛り上げてくれる新作バッグ&HAPPYな小物たちが、大好きなコーチから今年も到着♪ 真冬コーデを素敵に見せてくれる、スタイリッシュな"ペイトン コレクション"や、ギフトにもピッタリな華やか小物など、充実したラインナップでお届けします♡

COACH Peyton collection

軽快でスタイリッシュな新コレクションが誕生!

コーチ ペイトン コレクションで毎日服をアップデート!

シャープなルックスが魅力の新作は、メタリックレザーやクロコダイルの型押しなどバリエ豊富な素材に、チェーンつきストラップで美人に仕上げた大人コレクション♪

"上品なくったりフォルムをコーチで大人なヌケ感が!"

Shoulder Bag

ショルダーバッグ

洗練されたデザインが知的で軽やか

C"コーチ Peyton レザー ショルダー バッグ"(30×30×13)¥59850 コーチ(コーチ・カスタマーサービス・ジャパン) ダウンベスト[illegible] イエナ スローブ(イエナ スローブ 新宿店) ニット¥483[illegible] スカート¥7245 [illegible] アス ブーツ¥36750 ヒップス(サン・トロペ コーポレーション) ピアス¥1050 井筒屋 ネックレス¥4680 ジューシーロック タイツ¥1050 ICB(アツキ)

7"コーチ Peyton レザー ショルダー バッグ"(30×30×13)¥69300、8"同 メタリック レザー ラージ ショルダー バッグ"(32×35×12)¥109200、9"同 キャンバス オブ アート ラージ ショルダー バッグ"(35×40×11)¥65100 コーチ(コーチ・カスタマーサービス・ジャパン)

Carryall

キャリーオール

端正な形で毎日コーデをランクUP!

A4書類も収納可能。4"コーチ Peyton シグネチャー サティーン キャリーオール"¥63000、5"同 エンボスド エキゾチック キャリーオール"¥84000、6"同 レザー キャリーオール"¥69300(以上すべて21×31×12) コーチ(コーチ・カスタマーサービス・ジャパン)

"お気に入りの新作はターンロックの仕掛けがポイント♪"

Bシグネチャーにピンクを効かせた上品な組み合わせ。"コーチ Peyton シグネチャー サティーン キャリーオール"バッグ(22×31×12)¥63000、ネックレス¥51450、レザーグローブ¥21000/コーチ(コーチ・カスタマーサービス・ジャパン) ポンチョ¥16800/ラピス ルーチェ(ビームス ハウス) シャツ¥13650/アナカ(ミニョン ルミネ横浜店) スカート¥6195/ジ[illegible] ICB(アツキ)

慧美网 vimee.net
蝴蝶网 hudie.com

蝴蝶网 hudie.com

"スパンコールのきらめきパワーに思わずうっとり♥"

E"コーチ Poppy オケージョン シークイン ポーチ"(14×24×2)各¥36750、ポーチにつけたハートチャーム¥10500、太バングル¥25200、細バングル¥16800／コーチ(コーチ・カスタマーサービス・ジャパン) ブルゾン(新宿店オープン限定商品)¥29400／イエナ スローブ(イエナ スローブ 新宿店) ワンピース¥25200／バナーバレット(ブティック トレイズ) ネックレス¥5250／ロベ

おしゃれ度満点☆
フェザーバッグに注目

02&03アクセサリー感覚で持てるフェザーバッグでおしゃれガールを気取って♪"コーチ Poppy オケージョン フェザー クロスボディー"(11×14×2)各¥58800／コーチ(コーチ・カスタマーサービス・ジャパン)

肌ざわりのよいミンク
ファーポーチも登場!

01しっぽまでついたキュートなルックス♥ "コーチ Poppy オケージョン ミンク ポーチ"(14×24×2)¥94500／コーチ(コーチ・カスタマーサービス・ジャパン)

COACH Poppy collection

ちょっとしたパーティにも♥ 遊びゴコロ満載の
コーチ ポピー コレクションで華やかに!

ガールズパーティや、冬のイベントに思わず連れて歩きたくなっちゃう、最高にキュートな"Poppy コレクション"の新作を発表! オシャレ小物をご覧あれ☆

check!
印象的な香りで華やか気分がUPする♥

→楽しいお出かけの仕上げは、爽やかで女性らしいフローラル系の香りを♥ "レガシー パフューム スプレー"¥9975／コーチ(コーチ・カスタマーサービス・ジャパン)

スパンコールの華やか
コインパースで格上げ

04シルバースパンコールのキラキラ感がおしゃれ心とパーティ気分を盛り上げる♪"コーチ Poppy シークイン コイン パース"(10×12×5)¥29400、**05&06**斜め掛けもできる便利なボールチェーンつき。"同 ミニ フラップ"バッグ(10×12×4)各¥27300／コーチ(コーチ・カスタマーサービス・ジャパン)

コーデに刺激を与える
きらめく★プチバッグ

HAPPYムード満点!
かわいいチャームに♥

HAPPYでキュートなチャーム。**07**配色がかわいいミツバチ。"コーチ Poppy ビー チャーム"、**08**テントウムシはリッチなビジューつき。"同 レディバッグ チャーム"、**09**花びらにもPoppyロゴが! "同フラワー チャーム"各¥7350(すべて12月末発売予定)／コーチ(コーチ・カスタマーサービス・ジャパン)

大人気のタータン
チェック柄の新作財布

10リストストラップつき。"コーチ Poppy タータン アコーディオン ジップ アラウンド"財布(10×19、カード6枚収納可能)¥33600／コーチ(コーチ・カスタマーサービス・ジャパン)

慧美网 vimee.net

"愛らしいPoppyちゃんがなんとBAGに♪"

D(右)"Pepper Poppy-chan トート"バッグ、(左)"Cherry Poppy-chan トート"バッグ(ともに36×35×5)各¥33600／コーチ(コーチ・カスタマーサービス・ジャパン) ファーベスト¥59850／バナーバレット(ブティック トレイズ) タイつきシャツ¥13650／イエナ スローブ(イエナ スローブ 新宿店) デニム¥9800／ギャップ原宿 ブーツ¥34650／ギルドジャコモギャラリー(ギルド ジャコモ ギャラリー オン ザ ウェーブ) 帽子¥3675／プロポーションボディドレッシング

存在感のある
とっておきジュエリーが
今日の主役♥

F "ミランダ シグネチャー C ディスク ウィズ チャーム ネックレス" ¥27300、"同 パール アンド シグネチャー ドロップ イヤリング" ¥16200、"パヴェ シグネチャー エナメル リング" ¥19950、"Brigit SS ストラップ" 時計¥35700、"オブ アート ヒンジド バングル (太)" ¥25200、"シグネチャー バングル (細)" ¥16800／コーチ (コーチ・カスタマーサービス・ジャパン) ワンピース¥49350／ダリン・チェイス (シャンデリエ新宿) ティペット¥13650／イネド

Christmas by COACH

自分へのごほうび、大切な人へのギフト。

あなたはどれをチョイスする?

主役級ジュエリーや華やかなクラッチ、もらってうれしいお財布&ポーチまで。
幸せ気分になれるコーチのとっておき小物で、よりスペシャルな日を楽しんで。

(写真・上) **11～13**パーティ仕様のシャイニーバッグで気分もUP。"ガーネット テクスチャード メタリック クラッチ" 各¥47250、**14**エレガントなベルベット地にオプ アート柄が施されたレディなルックス。"ガーネット オプ アート ベルベット クラッチ" ¥47250 (以上すべて16×29×8)、(写真・下) **15&18**女のコ気分のピンク系♥ "ペネロピ エンボス パテント レザー コンパクト クラッチ" 二つ折り財布 (10×14、カード8枚収納可能) **16**中がストライプになったかわいい仕掛けに注目。"同 ミニ スキニー" キーケース (9×13、カード3枚収納可能) ¥10500、**17**大人っぽくて洗練された印象のゴールド。"同 スリム エンベロープ" 長財布 (10×19、カード14枚収納可能) ¥36750、**19**収納力&機能性が抜群のジップタイプ。"同 アコーディオン ジップ アラウンド" 長財布 (10×19、カード12枚収納可能) ¥38850／コーチ (コーチ・カスタマーサービス・ジャパン)

特別な日にぴったりな
格上げクラッチバッグ

上品に輝くエナメルが
魅力のウォレット

大人かわいい
美人カラーの
オプ アート小物

クロコダイルの型押しで
リッチな気分を満喫♪

(写真・右) 高級感あるクロコダイルの型押し小物。**20**"マディソン エンボスド クロコダイル コンパクト クラッチ" 二つ折り財布 (10×14、カード8枚収納可能) ¥43050、**21**"同 アコーディオン ジップ アラウンド" 長財布 (10×19、カード12枚収納可能) ¥47250、**22&23**"同 スモール ウォレット" (8×9、カード7枚収納可能) 各¥22050、(写真・左) ギフトに最適なコレクション。**24**"ウェイバリー コーテッド キャンバス リストレット" ポーチ (10×15) ¥9450、**25**"同 アコーディオン ジップ アラウンド" 長財布 (10×19、カード12枚収納可能) ¥31500、**26**"同 ミニ スキニー" キーケース (9×14) ¥8400、**27**"同 ハート コイン パース" (9×11) ¥10500、**28**小ぶりながら収納力○。"同 ビルフォード ミニ ウォレット" 財布 (9×10、カード8枚収納可能) ¥23100／コーチ (コーチ・カスタマーサービス・ジャパン)

慧美网
vimee.net
蝴蝶网
hudie.com

蝴蝶网
hudje.com

うるCawa（カワ）eye Lesson!

ONでも、OFFでも、
わたしの瞳は100%!

なんと!
ソフトレンズユーザーの8割以上が
"レンズの乾き"を感じている!

17.4%
乾燥感なし
乾燥感あり
82.6%

みんなが乾いているからこそ、
差をつけるチャンス!

※ソフトコンタクトレンズ装用時の乾燥感の自覚率（メニコン調べ）

1日中うるCawa（カワ）でいるために!

めざせ☆うるおいセレブ

「お手軽アイケア」レッスン☆

日々、乾きと戦うコンタクトレディたちのために、オフィスでもかんたんに実践できる快適キープテクをご紹介します。
うるうる輝くキレイな瞳で女度をアップさせましょう!

vimee.net

目元が疲れているだけで、クラ～い印象になっちゃうから、油断できないんだよな・・・

Lesson! 1

うるCawa（カワ）コンタクトOLの基本はまばたきから！

●モニターと目の距離は40cm以上離す。
●視線が少し下がるように、高さ・角度を調節。
●アゴは突き出さないように気をつける。

◀パソコンやケータイのモニターを長時間見つめていると、まばたきの回数が減少して、レンズの乾きの原因になることも。長時間使う時は、意識的にまばたきの回数を増やしたり、窓の外を見つめたり、適度に休憩をいれて、目をリラックスさせよう。

“あれ、メイク変えたの？”だって。レンズの乾き対策しただけなのに！

Lesson! 2

アフター6もこれでバッチリ！ツボマッサージで瞳ビジン復活☆

▶せっかくのアフター6なのに、目の調子が悪いと思う存分楽しめない！そんな時は、目元のツボをマッサージしてリフレッシュしちゃおう☆

●攅竹（さんちく）…眉毛の内側のくぼみ
親指か人差し指で、最初は軽く徐々に力を加えながら指圧。

●睛明（せいめい）…目頭と鼻の根元の間にあるくぼみ
親指と人差し指でつまみ、リズミカルに指圧。

●四白（しはく）…目のすぐ下
人差し指の腹で、ゆっくりと押しながら○を描くイメージで指圧。

目のまわりを温めて血行を良くしてからマッサージすると、さらに効果的と言われているよ☆ ※効果には個人差があります。

Lesson! 3

技術の進歩も要Check！今、注目素材のコンタクト！

▶夕方になるとレンズが乾いちゃう！そんなあなたにはメニコン2WEEKプレミオがオススメ。メニコン独自の高性能素材を採用したシリコーンハイドロゲルのチカラで、1日中続くうるおい感を実現。今、要チェックなこのコンタクトがあれば、乾燥がピークに達する夕方からも、うるカワな瞳がキープできちゃうかも☆

メニコン2WEEKプレミオ

Lesson! 3.5

ケア用品にも気を使おう！

ソフトレンズにうるおいを与えるケア用品エピカコールドシリーズを使えばさらにGOOD!

女は目元が命！疲れ目じゃ、恋のチャンスも逃しちゃう。

Lesson! 4

乱視だからって、あきらめないで。うるおい素材の乱視用レンズ。

▼乱視でお悩みのあなたにも朗報！メニコンが開発したメニコン2WEEKプレミオトーリックは、1日中続くうるおいはもちろん、ハイブリッドトーリックデザイン※でクリアで安定した視界を長時間キープ。あきらめかけていたうるカワな瞳をゲットするチャンス♪ ※メニコン独自のデザイン名。

乱視用も登場！

メニコン2WEEKプレミオトーリック

Lesson! 5

まずはレンズトライアルで相性をチェック！

メニコン2WEEKプレミオの快適さを、レンズ代金無料で気軽にお試しできちゃいます。PCサイトかモバイルサイトで「レンズトライアルチケット」を手に入れて、トライアル実施施設に来てくださいね。

※健康保険証と検査料が必要となります。※レンズトライアルは一部実施していない施設もあります。※本製品を初めてお試しいただく方を対象とさせていただきます。

メニコンホームページにある「レンズトライアル実施中！」のバナーをクリック！

www.menicon.co.jp

〈PR〉 メニコン [illegible] 0120-[illegible]-109（9:00～18:00 日祝休み）
お[illegible]：コンタクトレンズは高度管理医療機器です。必ず眼科医の指示を受けてお求めください。●装用時間・期間を正しくお守りください。●取扱方法を守り、正しくご使用ください。●[illegible]の検査は必ずお受けください。●少しでも異常を感じたら直ちに眼科医の検査をお受けください。●添付文書をよく読み、正しくご使用ください。 ※うるおい感には個人差があります。
販売名：メニコン2ウィークプレミオ 医療機器承認番号：[illegible]00BZX00047

vimeee.net
hudie.com

かわいさも着心地のよさもさらにパワーアップ!

あったかわいい冬下着 EXPRESS!

能的な下着さえプラスすれば、真冬でも寒さを防いで、おしゃれをもっとしめます。特殊素材使用のあったか下着から、冬ならではのお悩みを解決る優秀インナーまで、ますます進化した最新冬下着をピックアップ!

影／桑嶋まこと(M CREW、モデル)、恩田亮一(静物)　スタイリスト／大島愛　ヘア＆メイク／KITA(Nord)　デル／カトリーナ、林真愛　デザイン／スタジオ ギブ　撮影協力／ガリバーインターナショナル、NAHIRO CQ丸の内仲通り店(Tel03-6269-9187)、CACAO SAMPAKA、EASE

商品のお問い合わせ先は、P320

hudie.com

News 1
アウターとしても大活躍
ワコールからスゴT登場!
大人気「スゴ衣」の、アウタータイプ。1枚でも重ね着してもおしゃれな、シンプルデザインと豊富なカラーで着まわし自由自在!

超極細繊維でふんわりやわらかな肌ざわり

着たのはコレ!

A薄手なのに1枚で着てもあったか。ベーシックなデザインだから、どんな服とも合わせやすくて便利☆　タートルネックTシャツ¥4410／スゴT（ワコール）　ワンピース¥22050／ルビーリベット（ルビーリベット有楽町）　シュシュ¥1050／井筒屋　ネックレス¥4980／ジューシーロック

News 2
新色やカップつきが登場
ユニクロの新作ヒートテック
キレイ色&すっきりシルエットで、ファッションアイテムとしても活躍。新色やボーダー柄が加わって、着こなしのバリエが豊富に。

キレイ色&嬉しいプライスで気分もハッピー!

着たのはコレ!

Bヒートテックの豊富なカラーの中でも目を引く鮮やかピンクがコーデのアクセントにも。深めの衿ぐりでデコルテラインもきれいに見えます。八分袖トップ¥[illegible]500／ユニクロ　カーディガン¥19950／[illegible]リエス　パンツ¥12[illegible]00／ギャップ原宿　カチューシャ¥1365、ネックレス¥1365／[illegible]屋

新色&ボーダー柄

慧美网 vimee.net

ブラカップつき

ヒートテックの種類が豊富に♪　05ストレッチが効いて楽ちん。キャミソール¥1000、06人気のブラカップつき、カップつきタンクトップ¥1990(一部店舗で販売)、07使いやすい薄手素材。半袖Tシャツ¥1000、08カジュアルなボーダー柄。タートルネックTシャツ¥1500、09足元からおしゃれに。レギンス¥1500／ユニクロ

01コーデもこなれるうえ、冷えが気になるお腹も胴もカバーしてポカポカに。チュニック¥[illegible]、02もたつかないすっきりデザイン。インナー¥4200、03ギャザー入りの袖で華奢見え。パフスリーブインナー¥4200、04グレーと黒のボーダーで大人カジュアルなコーデに。タートルネックTシャツ¥4410／スゴT（ワコール）

hudie.com

あったか機能が自信作!
人気ブランド発 新作インナーNews

冬下着はとにかくあったかいものが欲しい! 素材にこだわった人気ブランドのホットでキュートな自信作をご紹介!

News 4
さらに薄く軽くあたたか
トリンプのマジ軽ホット

遠赤外線放射&吸湿発熱性に優れた素材を使用した、高保温性インナー。縫い目レス加工が冬のおしゃれをサポート!

トリンプ史上最薄、最軽量を実現! 遠赤外線でぽかぽか

D着ているのを忘れるほど薄くて軽い着心地です。静電加工が施され、乾燥しがちな冬も不快な静電気を抑えてくれます。インナー¥3465/マジ軽ホット(トリンプ) パーカ¥13650/キスミス(エスシステム) ショートパンツ¥12600/ティアラ ネックレス¥3465/ヴァンテーヌ

12脇に縫い目がないデザインで、動きやすく軽い着心地。三分袖トップ¥3990、13すっきりした首まわりだから、重ね着してももたつきません。七分袖ハイネックトップ¥4305、14気分も華やぐかわいいピンク。七分袖トップ¥3990、15股上深めのデザインだから、お腹までしっかりあたためます。五分丈ショーツ¥3465/マジ軽ホット(トリンプ)

News 3
リラクシングな着心地
ピーチ・ジョン 新色フライスBAR

コットンとレーヨンをミックスしたフライス生地で、なめらかな肌ざわり。ふわっと軽く伸びて幸せな着心地です。

キュートなハートの編み柄とふんわりした肌ざわりにうっとり

10浅めのVネックとレーストリミングが胸元をエレガントに演出。キャミソール¥1400、11はき込み深めであったか。クロッチつきで1枚でもはけます。ショーツ¥1000/ピーチ・ジョン

Cウォームカラーでルームウエアとしても使えるかわいさ。ちょっと長めのレングスだから、お腹も冷えにくい。インナー¥2000/ピーチ・ジョン カーディガン¥3900/アンラシーネ スカート¥4998/アース ミュージック&エコロジー新宿 カチューシャ各¥2940/ヴァンテーヌ

News 5
吸湿発熱素材を使用!
グンゼのホットマジック®

体から出る湿気を吸湿して発熱する特殊素材を採用。放湿性能もUPしてムレずに快適。寒さに負けずにおしゃれを満喫して☆

発熱素材を着用すればワンピースでも冷え知らず♪

E冬だってふんわりワンピを着たいから、冷えやすいお腹まわりを効率的に部分保温。五分丈ショーツ〈ポイント保温〉¥1470/ホットマジック®(グンゼ) カーディガン¥19950/ポールジィ(トゥモローランド) ワンピース¥5985/ブーラフリーム ソックス¥1575/ジル バイ ジルスチュアート ランジェリー ネックレス¥5250/ジューシーロック

16肩まわりを効果的に温めます。タンクトップ〈ポイント保温〉¥1470、17薄くて軽い着心地を実現。キャミソール〈うす軽ホット〉¥1470、18柔らかくてフィット感抜群。三分袖インナー〈うす軽ホット〉¥1680、19肌ざわりのよいモダールを使用。八分袖インナー〈なめらかフィット〉¥2100/ホットマジック®(グンゼ)

News 6
下着ブランド以外からも あったかインナーが続々登場!

プライベートブランドならではの価格と質へのこだわり、洋服ブランドならではのデザイン性などが光る、下着ブランド以外発のヒート機能系インナーに注目☆

トップバリュ [ヒートファクト]
イオンのプライベートブランドから、マイクロアクリル糸使用のあったか下着が登場。高品質&ハッピープライスも嬉しい。
20首まわりにギャザーが入っておしゃれ。タートルネック¥980、21落ち着いた濃いめのパープル。キャミソール¥980/トップバリュ(イオン)

yimeε.net

ワールド [ホットビート]
人気洋服ブランドならではのキレイな色展開が魅力。レーヨン素材で吸湿発熱機能も高く、デオドラント効果もあり。
22ベビーピンク…¥1…、23…タートルネック¥1575/ホットビート(ワールド)

アツギ [ボディシャン]
脚ウエアの技術を培ったアツギならではの、「着るタイツ」のような薄さ、軽さ、あたたかさを実現したインナーが大好評です!
24すそが長めで腰冷えも防止。八分袖インナー¥1890、25ソフトシェイプ機能でヒップアップ効果も。七分丈ショーツ¥1260/ボディシャン(アツギ)

読者200名のアンケートで分かった！冬インナーのお悩み解決BOOK

冬下着ならではの数々の失敗談やお悩みの声が読者アンケートに寄せられました！
多くの人が抱える冬インナーのお悩み解決から、旬アイテムをキレイに見せる冬服と冬下着のベストな組み合わせまでレクチャーしちゃいます☆

汗冷え、肌にチクチク……読者アンケートで
特にお悩みの声が多かった問題を一挙解決！

4大お悩み解決編

イクロアクリル素材でムレ軽減
…インナー／06と同
コート¥4515…
ティック…ニット¥4…
ナチュラル…
ック スカート¥3990／
ーラフリーム…
310／アツギ…
640／…
バッグ¥12600／…
ブーツ¥24150／…
ベ コーポレーション

汗をかいても、除湿インナーでさわやか&冷え防止

Q 室内は暑くて外は寒いから汗冷えしちゃう

「厚着で暖房の効いた電車に乗ると汗がダラダラ。外に出た時冷えて辛い（28歳 会社員）」

「汗っかきなので、モコモコのトップなどを着るとワキ汗がにじんできます（24歳 会社員）」

A 吸湿発熱機能や速乾機能つきで汗冷えを防いで

冬でも通勤や暖房で意外と汗をかくもの。汗を吸って発熱する特殊素材や、速乾性の素材のインナーを取り入れてサラサラ美人に☆

着たのはコレ！

汗ワキパッドつき

08 湿気吸収&発熱するサンバーナー素材で…に快適。カップつきインナー¥2415／アモスタイル（トリンプ）

07 ポリマーが体温の変化と共に熱を吸放出、体温を36℃に保ちます。キャミソール¥1575／アモスタイル（トリンプ）

06 吸放湿機能でムレを軽減。サラサラな肌ざわりが保てます。七分袖インナー¥4410／パフホット（トリンプ）

10 余分な湿気は逃すからサラサラ感キープ&発熱素材であったか。ショーツ¥1890／トゥシェ（グンゼ）

09 遠赤外線放射機能でポカポカ&吸水速乾性素材でムレにくい。インナー¥3990／セラテックナノ（トリンプ）

Q かわいいハラマキってないの？

「急なお泊まりで彼氏に地味なハラマキを見られて、ババくさいと言われた（24歳 会社員）」

A キュートな新型ハラマキが登場！

腹の冷えは女性の大敵。でも見られて恥ずかしいハラマキはNG！かわいくて、あったか機能や形が進化したNEOハラマキをご紹介☆

2WAYタイプ

ハラマキとパンツの一体型

18 伸ばして広範囲に、…ばお腹を集中保温。2WAYハラマキ¥1260／アンフィ（ワコール）

17 ボーダー柄が◎。パンツ…¥1890／ジル バイ ジルスチュアート ランジェリー

16 腕下からお尻まであったか。パンツつきハラマキ¥1575／アモスタイル（トリンプ）

ポケットにカイロをIN

20 カイロが入るポケットつきなら、真冬も冷え知らずに。ハラマキ¥1200／ピーチ・ジョン

チラ見えしてもキュートな花柄

19 ハラマキとは思えないかわいさ。やわらかな肌ざわりも◎。ハラマキ¥3150／キッドブルー

肌が過敏になる冬も下着で肌ストレスを抑えてニットを楽しんで

A 肌が乾燥するとチクチクしがちなニットも快適に着こなせます。インナー／01と同じ ニット¥13650／キスミス（エスシステム） スカート¥14700／メルロース ベルト¥9975／アンダーソンズ（スピック&スパン アクセノワース ティアモール店） ネックレス¥3465／ヴァンテーヌ バッグ¥13650／エフデ

Q ニットがかゆくて着られません！

「流行のふわもこのインナーを購入したけど、チクチクして着られなかった（23歳 会社員）」

「乾燥肌なのでかゆくなったり、素材によっては湿疹が出てしまいます（24歳 公務員）」

A 肌に優しい天然繊維やなめらかな質感の下着が◎

着たのはコレ！

100%天然素材を使用

03 自然素材のレンチングモダールを使用。極上の肌ざわり。七部袖インナー¥7140／ルナクリスティー（ブティックシーン 青山店）

コットンの優しい肌ざわり

02 綿ベア天竺の肌なじみのよいナチュラルな素材感。裏起毛つきであったかさも◎。タンクトップ¥6615／キッドブルー

きめ細かい繊維で上質の着心地

01 マイクロファイバー使用で、なめらかな肌ざわりに。インナー¥1869／イマージュ コレクション（イマージュ）

オーガニックコットン100%

05 100%オーガニック素材を使用。さりげない編み柄も入ってオシャレ。インナー¥3570／オーガニックコットン（トリンプ）

股上深めでお腹まであったか

04 ふち取りに精巧でやわらかなレースをあしらうことで、繊細な着心地に。ショーツ¥3885／ルナクリスティー（ブティックシーン 青山店）

Q ぴったりニットを着るとインナーがひびく！

「半袖の下着の上にセーターを着たら、二の腕にくっきり袖口の段差が！（25歳 会社員）」

「下着のラインが丸見えの同僚を目撃して、同性から見てもげんなりしました（28歳 会社員）」

A 衿やすそが切りっぱなしならラインが目立たない

薄手のニットも美シルエットに着こなして

C 薄手のニットを着ても、衿元と袖が切りっぱなしだから下着がひびきにくくて安心！ インナー／11と同じ ワンピース¥17640／サロン デュ ラ トリニーテ タイツ¥1050／ICB（アツギ） 帽子¥4725／ロペ ネックレス¥1050／井筒屋 バッグ¥5229／イマージュ コレクション（イマージュ）

着たのはコレ！

12 縫い目がなくフィットして、アウターもすっきり。三分袖インナー¥1890／ホットマジック。〈ぴたっとホット〉（グンゼ）

11 フレンチ袖で肩口がもたつかないのが嬉しい。汗ワキパッドつき。半袖インナー¥3045／ビッシェル（ブティックシーン 青山店）

15 すそが切りっぱなしでパンツ着用時もひびきにくい。お腹まわりの引きしめ&ヒップアップ効果も嬉しい。ショーツ¥1000／ユニクロ

14 はき口が切りっぱなし仕様。お腹まわりは伸縮性のある生地で楽ちん。ペチコート¥5775／パルファージュ（ワコール）

13 衿・袖・すそすべてが切りっぱなしでひびきに対する死角ナシ！ 発熱素材使用。インナー¥3465／トゥシェ（グンゼ）

hudie.com
慧美网 vimee.net

インナーを上手に活用すれば、
流行服はもっと素敵に着こなせます！

冬服×冬下着のお悩み解決編

Q 着ぶくれしがちなニットをスマートに着たい

細身ニットでぽっこり下腹が丸分かりに。他人の視線が気になりました（24歳 公務員）

A 補整効果のあるインナーでボディのメリハリメイク

フィット感が高く、美しい体のラインを演出してくれる補整機能がついたインナーなら、着ぶくれしがちなニットもきれいに着こなせる

33イネドから洋服をきれいに見せる補整下着が登場。インナー¥4200／イネド　34ウエスト・背中部分を引き締め。インナー¥7500／ピーチ・ジョン　35お腹はシェイプ＆胸の部分はゆるめで美ボディに。インナー¥1000／ユニクロ　36気になる横のラインもスリムに。インナー¥4095／スリムホット（トリンプ）　37ウエストをキュッとさせて。パンツペチコート¥2415／ピッジェル（ブティックシーン 青山店）　38すそのまとわりつきを防止。ペチコート¥2079／イマージュルージュ（イマージュ）

Gインナー／33と同じ　ワンピース¥[illegible]／ココ ディール　タイツ¥1050／ICB（アツキ）　カチューシャ¥4200／プロポーションボディドレッシング　ネックレス¥5260、ロングネックレス¥4200／ジューシーロック　バッグ¥33600／モガル（ユナイテッドアローズ 銀座店）　ブーツ¥35490／ダイアナ 銀座本店

Q ローライズ着用時に背中が見えて困る

股上浅めのボトムはちょっと屈むだけで背中が見えて恥ずかしいし寒い！（26歳 会社員）

下着で背中までカバーするのが美人のたしなみ

Dローライズデニムも、インナーで背中をカバーしていれば安心。インナー／21と同じ　ジャケット¥27300／メルローズ　ニット¥2990／ユニクロ　パンツ¥19740／ブルーカルト・ジャパン　バッグ¥[illegible]／モダルー［illegible］　靴¥17325／モサイク［illegible］ポンプ（モード・エ・ジャコモ）

着たのはコレ！

後ろ長め丈でチラ見え防止

21すそが後ろ下がりで、ヒップまで隠れるほどのロング丈。ローライズ対応の設計です。インナー¥3150／アンフィ（ワコール）

A 長め丈やオールインワンタイプを選んで

ローライズから背中が少し見えてしまっても、背中までしっかりカバーした下着をINすれば、コーデも決まって冷え対策にもなります。

22キレイなバーブルなら、背中からのぞいても深紅ライクで安心。オールインワン¥1659／イマージュ コレクション（イマージュ）

23遠赤外線放射素材＆絶対に背中が出ないデザインだから、一日中あったか。オールインワン¥4515／セラテックスター（トリンプ）

24ヒップラインにまでかかる長め丈。[illegible]インナー¥[illegible]／イマージュ ルージュ（イマージュ）

Q ミニ丈ボトムだとインナーが見えそう！

ミニスカートの下にスパッツをたくし上げてはいていたら、ずり落ちて丸見えに（22歳 学生）

A 一分丈パンツなら安心！

流行のミニ丈ボトムは、ポピュラーなひざ丈のインナーでは丸見えになる危険性が。短い一分丈の下着と合わせるのが正解です。

ミニスカートもチラ見えを気にせず軽やかに着れちゃう

着たのはコレ！

チュールつきで見えてもかわいい

25内側が起毛素材だからあったか。伸縮性があるのでフィット感にこだわる人にもオススメ♪　ショーツ¥3780／キッドブルー　26あたたかなコットンの風合いに包まれます。ショーツ¥1000／ピーチ・ジョン　27ふわふわのチュールは、スカートのすそから見えてもOKなかわいさ。ショーツ¥2520／アンフィ（ワコール）　28ほどよく伸びて、圧迫感のない心地よいフィット感です。ショーツ¥1050／アモスタイル（トリンプ）

Eショーツ／25と同じ　ブルゾン¥61950／バナーバレット（ブティック トレイズ）　シャツ¥5800／ギャップ原宿　スカート¥11550／ミラー ミラー オン ザ ウォール（三全興産）　イヤリング¥2625／ヴァンテーヌ　ストール¥5040／エフデ　バッグ¥35700／mja（スピック＆スパン アクセソワーズ ディアモール店）　ブーツ¥38850／オデット エ オディール 丸の内店

Q 意外と見られているから、後ろ姿も気が抜けない

厚着になるとのっぺり体型に見えるのが悩み。メリハリあるボディに見せたい（25歳 会社員）

A ヒップアップタイプなら後ろ姿もキマります

ヒップアップして形もキレイに見せてくれるショーツで、パンツスタイルやコクーンスカートも素敵に着こなして！

ヒップUPでコクーンも丸くきれいな形に

着たのはコレ！

前はこう！

パンツルックがキレイにきまる

パワーネットでヒップを丸く！

Hヒップが上がれば脚長効果でコーデも素敵に！　ショーツ／39と同じ　ジージャン¥28875／ラグジュエル（エスシステム）　スカート¥10500／エロディ ネルソン　タイツ¥1050／アツギ　ピアス¥1050／井筒屋　バッグ¥34650／mja（スピック＆スパン アクセソワーズ ディアモール店）　靴¥26250／リコフェリア（オドゥール・ド・オフェリア）

39お腹とお尻をしっかりシェイプ。ショーツ¥4095／よくばりシェイパー（ワコール）　40お腹まわりの引き締め効果も。ショーツ¥2415／シーズ グンゼ（グンゼ）　41下からヒップを上げて。ショーツ¥2730／美ジーン（ワコール）　42Tバック部分がヒップを引き上げ、脚長見え。ショーツ¥3675／トゥシェ（グンゼ）

Q 深あきの衿からインナーがチラ見え

大きい衿ぐりは下着が見えるのではとハラハラして仕事に集中できません（27歳 会社員）

A 衿ぐりが大きく深くあいたタイプをチョイスして

冬でも衿ぐりがつまった服ばかりじゃなくて、首まわりをスッキリ見せたいもの。チラ見えしない深あきタイプでオシャレを楽しんで。

冬もデコルテをきれいに見せて女度アップ

汗ワキパッドつき！

31後ろ深Vあきで、背中があいた服にもぴったり。五分袖インナー¥2700／ピーチ・ジョン

32深めVあきで、さりげないドット柄がオシャレ。インナー¥3675／トゥシェ（グンゼ）

着たのはコレ！

背中も深あき

29前後ともに深くあいているので、背中が大きくあいたトップスにも対応です。七分袖インナー¥4410／フホット（トリンプ）

30袖とすそにあしらわれたレース使いがポイント。胸元が深くあいたタイプ。インナー¥4725／コスティック（トリンプ）

F胸元で広くあいたトップスなら、Uネックのトップスも安心。インナー／29と同じ　ニット¥13650／ユナイテッドアローズ 銀座店　ショーツ¥1365／井筒屋　ネックレス¥6[illegible]／ノーリーズ 銀座本店　バッグ¥22050／アナトリエ 神南店

蝴蝶网 hudie.com
慧美网 vimei.net

…森崎…（エム…）スタイリスト／…ヘア＆メイク／千葉智子（ロッセット）
モデル／…ギブ

蝴蝶网
hudie.com

の最旬ダウン 2010

ダウンは休日のカジュアルなアイテムだと思いがち。
UNIQLOのダウンなら、通勤でシンプルに、
デートでかわいく、とシーンごとに印象が自由自在。
ダウンがあれば、毎日コーデがHAPPYに決まります！

ON
上品に目立つパープル
ダウンで通勤を楽しく！

1 「細見えプレミアムダウンで冬のおしゃれをブラッシュアップ！」

前身ごろに斜めに入ったステッチや、程よく長めの丈感が、細見え効果抜群！ すっきり上品コーデに仕上げてくれる！

OFF
には……かわいすぎる♥冬のカジュアルダウンスタイル

B タートル×デニムの定番コーデに、大人顔なオリーブ色のダウンを合わせて今季顔！ カジュアルコーデがおしゃれ度アップする、この冬の絶対買いな一枚。プレミアムダウンコート¥9990、ニット¥2990、デニム¥3990、イヤーウォーマー¥1000、カシミヤグローブ（一部店舗のみで販売）¥1990／UNIQLO バッグ¥21000／マニュ（ジャコモ・リュクス）

A 深みのあるパープルで、通勤コーデに華をプラス！ 細身にウエストマークされていて、脚長効果倍増。プレミアムダウンコート¥9990、カーディガン¥2990、シャツ¥1990、スカート（一部店舗のみで販売）¥3990、タイツ（2枚組）¥990／UNIQLO バッグ¥63000／アクセソワ（A・D・M・J） ブーツ¥28350／セヴン・トゥエルヴ・サーティ（サン・トロペ コーポレーション） ベルト、ネックレス／スタイリスト私物

慧美网
vimee.net

オンもオフもいつでも決まる!

UNIQLO ベストヒット4

ON

ハッピー感あふれる
冬の白ダウンに視線集中★

2 「ショート丈ダウンならパンツもミニスカもオールボトムOK！」

体のラインに沿った美シルエットと腰まで隠れる丈感で、どんなボトムとも好相性！　この冬ヘビロテ確実！

Cニットワンピにベルトを合わせることで、脚長効果を狙って。爽やかな白ダウンのインは濃いめの色でメリハリを。プレミアムダウンジャケット¥7990、ニットワンピース(一部店舗のみで販売)¥3990、タイツ(2枚組)¥990／UNIQLO　バッグ¥33600／マニュ(ジャコモ・リュクス)ブーツ¥33600／メダ(モード・エ・ジャコモ)ベルト／スタイリスト私物

OFFには……

オレンジ×グレーの大人可愛いカジュアルに

D帽子やカシミヤグローブなどの小物も合わせやすいダウンなので、おしゃれ度ブラッシュアップも簡単！ プレミアムダウンジャケット¥7990、パーカー¥1990、デニム¥3990、帽子¥1000、マフラー(一部店舗のみで販売)¥1990、カシミヤグローブ(一部店舗のみで販売)¥1000、レッグウォーマー(一部店舗のみで販売)¥990／UNIQLO　バッグ¥37800／アクセソワ(A・D・M・J)ブーツ／スタイリスト私物

蝴蝶网
hudie.com
v慧美网
vimee.net

のダウンで
スタイルに!

感が心配どころ。UNIQLOのダウンなら、
ばい！ いつでもどんなコーデでも
イルが決まります！

3「旬スタイルを簡単実現！ 光沢もリッチな美コンパクトダウン」

短め丈とすそや手元の長めリブ、リッチ感のある光沢が、ハッと目を引く洗練されたコーデを叶えてくれる！

OFF 様々な素材感の黒を重ねてモノトーンコーデで旬度アップ！

A

Aちょいロックな休日スタイルは、帽子やレッグウォーマーで暖かさと旬っぽさをプラス。プレミアムダウンジャケット¥7990、ニットワンピース¥2990、帽子(一部店舗のみで販売)¥1000、レギンス¥990、レッグウォーマー¥990／UNIQLO バッグ¥34650／ザ グランド ホテル ウォーターフォール トウキョウ(A・D・M・J) ブーツ¥27300／メダ(モード・エ・ジャコモ) ピアス／スタイリスト私物

ON には……デイリーなモノトーンコーデを華やかにするピンク

B

Bオンの日の、白カーデ×黒スカートのシンプルコーデに、発色が美しいダウンを合わせて、華やぎ度UP！ ダウンのフードは着脱可能なので、取り外せばさらにきちんと感もプラス。プレミアムダウンジャケット¥7990、カーディガン¥3990、スカート¥3990、マフラー(一部店舗のみで販売)¥1990、タイツ(2枚組)¥990／UNIQLO

慧美网 vimee.net
蝴蝶网 hudie.com

蝴蝶网
hudie.com

どんなシーンでも
UNIQLO
すっきり美

冬ダウンはコーデにマストだけれど、ボリ
ロングもショートも細見えする工夫
すっきり着こなせ

OFF

おしゃれ上級者に見せる
白から茶のグラデコーデ

4「大人っぽく洗練された雰囲気を醸し出すベルトつきダウン」

光沢感が美しい、大人っぽいロング丈。着脱可能なフードやベルトでいろいろな着こなしができます。ポケット等のディテールも凝ってます！

C女のコらしいニットワンピに優しい色みのベージュのダウンコートを合わせて無敵のLOVEコーデ完成！このベージュは上品な光沢で簡単にリッチ見え実現が可能です。プレミアムダウンコート¥9990、ニットワンピース¥3990、ニーハイソックス（2枚組、一部店舗のみで販売）¥990／UNIQLO　バッグ¥34650／ザ グランド ホテル ウォーターフォール トウキョウ（A・D・M・J）　ブーツ¥30450／カリーノ（モード・エ・ジャコモ）

ON

には……シャツ＋カーデの正統派通勤コーデもダウンでこなれ感UP！

D今年の旬カラー、美しいダークグレーダウンで、定番の通勤スタイルも一気におしゃれ感あふれるコーデに！　絶妙な色出しと光沢がセレブ感満点なダウンです。プレミアムダウンコート¥9990、カシミヤカーディガン¥8990、シャツ¥1990、パンツ¥2990／UNIQLO　ネックレス¥3780／スタイル エイティワン（ヴァンドームヤマダ）　バッグ／スタイリスト私物

慧美网
vimee.net

お問い合わせ先／UNIQLO
0120-090-296
(9:00〜17:00)
URL：www.uniqlo.com

この冬、4℃から「LOVE」をテーマにした魅力的なジュエリーが続々登場! 本物のジュエリーは、つけるだけで女のコを魅力的に見せてくれるから不思議♥ ぜひお気に入りのアイテムを見つけて、素敵な自分をゲットして☆

撮影／福田秀世(モデル)、小池紀行(静物) スタイリスト／穂苅夏子 ヘア&メイク／川村友子 モデル／菅原沙樹 取材・文／里見有美 撮影協力／EASE

※文中の英字は、以下を表します。K10＝10金、K18＝18金、PG＝ピンクゴールド、WG＝ホワイトゴールド、Pt＝プラチナ、SV＝シルバー、DIA＝ダイヤモンド、CZ＝キュービックジルコニア

クリスマスジュエリー

ゴールドの輝きに包まれて♥

Xmas Limited

Dear Heart

永遠の最愛コンビ"ハート×ダイヤモンド"のゴールドネックレスが、嬉しいセットプライス!

つけているのはコレ!

愛らしいプチハートが私の恋を叶えてくれる!

→流れるようなラインがエレガントなハート形のネックレスと、ハートの石座がダイヤを抱きしめているようなプチネックレスのセット。2本セットネックレス(K10PG×DIA)¥29400／4℃ ワンピース¥14700／ルビーリベット有楽町 ファーケープ¥27300／メルローズ

蝴蝶网
hudie.com
慧美网
vimee.net

4℃からLOVEを込めて……うっとり

ニットワンピース¥19950／ストロベリーフィールズ（シュガー・マトリックス）

シンプルなニットに映えるダイヤの輝き

永遠の輝きを約束する……

Xmas Limited

Eternal Diamond

エレガントな流線ラインを身につければ、いつもより大人な自分に出会えます。

特別ケースつき

04 つけているのはコレ！

05

04雫形のモチーフ[illegible]ように[illegible]にダイヤを並べて[illegible]ネックレス（K18WG×DIA）¥39900、05最上のダイヤモンド[illegible]のリング[illegible]ダイヤを包み込[illegible]リング[illegible]×DIA 0.2カラット[illegible]¥12[illegible]

寄り添い合う愛がテーマ

Xmas Limited

Sweet Lovers

「愛」のメッセージにあふれたハートモチーフ

重なり合うハートが、愛し合う二人の象徴♥ダイヤのプチネックレスとリングもセットです。

特別ケースつき

※Dear HeartとSweet Loversの2つのセット限定のケースです。

01 02 03

01きらりと輝く一粒のダイヤモンドが、愛を呼び込んでくれる♪ ネックレス（SV×DIA）、
02大小2つのハートが重なり、繊細だけど存在感のあるデザインに！ ネックレス（SV×CZ）、
03連なった小さなハートが手元を彩ります。リング（SV×CZ）、3点セット¥16800／4℃

慧美网 vimei.net
蝴蝶网 hudie.com

蝴蝶网
hudie.com

洗練された輝きがあなたを包む

White Gold Collection

清らかな輝きを放つホワイトゴールドが、
豊富なバリエで登場!
キュートなデザインにうっとり♥

シンプルな輝きを放つ、
ダイヤの魅力を感じて

→雪の結晶のようなネックレスと、ランダムに配されたダイヤがおしゃれなリング。重ねづけも楽しめる、きゃしゃなサイズ感も嬉しい! ネックレス(K10WG×DIA)¥31500、リング(K10WG×ホワイトトパーズ)¥25200/4℃ カットソー¥3990/ライフ ドルチェ ラボ プランタン銀座

慧美网
vimee.net

可憐な手元を演出する
最愛リングたち

05可憐に寄り添う2つのハートに、優しい輝きのホワイトトパーズを添えて。リング(K10WG×ホワイトトパーズ)、06レーシーなカッティングがガーリィ♥ リング(K10WG×DIA)、07シンプルかつ印象的な手元になれる、一粒ダイヤ。リング(K10WG×DIA)、08流れるような曲線が指を細く見せてくれます。リング(K10WG×DIA)各¥25200/4℃

大好きモチーフネックレスは
毎日身につけたい!

01ころんとキュートなパールに、ホワイトトパーズが優しく輝く。ネックレス(K10WG×淡水パール×ホワイトトパーズ)¥21000、02美しいカーブが、デコルテをリッチに飾ります。ネックレス(K10WG×DIA)/¥25200、03シンプルなハートモチーフに3粒ダイヤがキラリ。ネックレス(K10WG×DIA)¥25200、04定番のクロスモチーフは、ダイヤを配して大人顔に。ネックレス(K10WG×DIA)¥27300/4℃

ぬくもりを感じさせる色みが魅力

Pink Gold Collection

つけるだけで優しい気持ちになれる
ピンクゴールドは4℃の定番アイテム！
人気デザインを厳選してお届けします。

あたたかさを感じる
優しい輝きにうっとり

←2つのリングが連なったネックレスはトパーズがポイント。個性的なシルエットのリングには、ハートストーンが煌めいて。ネックレス（K10PG×ホワイトトパーズ）¥26250、リング（K10PG×ホワイトトパーズ）¥24150／4℃ カーディガン¥19950／ストロベリーフィールズ（シュガー・マトリックス）

女のコの魅力を引き出す
ピンクゴールドの魔法

蝴蝶网 hudie.com

09お守りがわりにつけたいハートプレート。ネックレス（K10PG）¥17850、**10**シンプルな一粒ダイヤはオンオフ使える万能アイテム！　ネックレス（K10PG×DIA）¥29400、**11**繊細なダイヤが連なった大人かわいいリング。リング（K10PG×DIA）¥26250、**12**寄り添う2つのカラーストーンに♥　リング（K10PG×ホワイトトパーズ×ピンクサファイア）¥27300／4℃

キューピッドチャームつき！

Xmas Limited

Pair Ring Collection

彼と一緒につけたい、ペアリングも発売！ 愛の象徴である天使のチャームもついてきます♥

愛の矢を持った天使が
愛し合う二人を祝福

2本のリングを重ねると、キューピッドの放った運命の[illegible]！ リングの内側には[illegible]ルビー。**16**男性用リング（SV×ルビー）¥[illegible]、**17**女性用リング（SV×DIA×ルビー）¥9450／4℃

慧美网 vimee.net

想いを込めたチャリティーアイテム

Love Snow Fair

売り上げの一部が寄付される、チャリティジュエリーが登場☆ 水問題を抱える女性たちへ愛と潤いを届けます。

愛らしいモチーフが
願いを届けてくれる

13LOVEレタードとハートダイヤネックレスのセット。2本セットネックレス（SV×DIA、SV×白蝶貝）¥4200／カナル4℃、**14**きゃしゃなオープンハートにひと目惚れ！　ネックレス（K10PG×DIA）¥8400／オデュース4℃、**15**結晶形にカットされたキュービックジルコニアは存在感のある輝き。ネックレス（K10PG×CZ）¥6300／4℃　※個数限定で発売

詳しい情報は、以下のURLへ
カナル4℃　www.canal4.jp/
オデュース4℃　www.eaudouce4.jp/

お問い合わせ先／
エフ・ディ・シィ・プロダクツ(4℃)
☎03-5719-3266
www.fdcp.co.jp

蝴蝶网
hudie.com

A知的なスクエアケース×ボリューミーなブレスレットが大人っぽい新作ウオッチの限定モデル。こっくりラズベリー色に染めた白蝶貝と10粒のダイヤモンドのスペシャルな輝きをひとり占めして。時計（ステンレス、ダイヤモンド、白蝶貝、クオーツ・専用ボックスつき数量限定300個）¥47250（ケース幅19.9mm）／ピンキー&ダイアン（セイコーウオッチ）　ファーつきジャケット¥44100／ピンキー&ダイアン　リング¥28350／ピンキー&ダイアン（ナガホリ）

新しい私に似合うのは、ジュエリーみたいにきらめく艶色ウオッチ

A

01 Wanted List

スペシャルな一本が欲しいなら……

ラズベリーのフェイスにダイヤモンドの華を添えた"限定モデル"を！

つけたのはコレ！

艶っぽいベリーカラーにダイヤモンド使いが贅沢！　時計〈ステンレス、ダイヤモンド、白蝶貝、クオーツ・専用ボックスつき数量限定300個〉¥47250（ケース幅19.9mm）／ピンキー&ダイアン（セイコーウオッチ）

要望別　**私だけの一本が絶対見つかる！**

「ピンキー&ダイアン」のNewsなウオッチ大人の選択

慧美网
vimee.net

なりたいイメージにぴったりの時計を選び、つけこなしている女性って、聡明で憧れます。大人に人気の「ピンキー&ダイアン」から、エレガントでカッコいい新作&限定ウオッチが到着。今より素敵に、もっとカッコよくなれる"大人ウオッチ"と、運命の出会いを。

撮影／曽根将樹（モデル、PEACE MONKEY）、木村慎（商品）　スタイリスト／乾千恵　ヘア&メイク／木部明美（PEACE MONKEY）　モデル／菅原沙樹　取材・文／有田麻奈美　デザイン／hinata

蝴蝶网
hudie.com

ラグジュアリー&クールな
最旬ウオッチで
大人力をアップ!

B

B仕事、おしゃれ、恋、どれも楽しみたい! そんなポジティブな気持ちを応援するのは、存在感あるデザイン&華やかな輝きの時計。時計〈ステンレス(ピンクゴールドプレーティング)、クオーツ〉¥42000(ケース幅19.9mm)/ピンキー&ダイアン(セイコーウオッチ) ブラウス¥22050/ピンキー&ダイアン ネックレス¥16800、リング¥16800/ピンキー&ダイアン(ナガホリ)

Wanted List 02

大人のカッコよさを
追求したいなら……

ボリューム感のある洗練華やかモデルを!

クールなスクエアケースと直線的な輝きのブレスレットで、存在感ある手元に。(ケース幅はすべて19.9mm) **a.**ピンクダイヤルでソフトな印象に。時計〈ステンレス、クオーツ〉¥35700、**b.**合わせやすさが人気のコンビ。時計〈ステンレス、クオーツ〉¥37800、**c.**華ありピンクゴールドの時計〈ステンレス(ピンクゴールドプレーティング)、クオーツ〉¥42000、**d.**カッコよさなら旬のイエローゴールド。時計〈ステンレス(ゴールドプレーティング)、クオーツ〉¥39900/ピンキー&ダイアン(セイコーウオッチ)

つけたのは
コレ!

a.
b.
c.
d.

ラウンドケースを縁取るフリル状のデザイン、丸みを帯びたガラスやブレスレットが適度な甘さを表現。(ケース径はすべて22.6mm) **e.**時計〈ステンレス、クオーツ〉¥29400、**f.**アラビア数字のインデックスが見やすい。時計〈ステンレス、クオーツ〉¥29400、**g.**フリルディテールが際立つコンビ。時計〈ステンレス(ピンクゴールドプレーティング)、クオーツ〉¥33600/ピンキー&ダイアン(セイコーウオッチ)

つけたのは
コレ!

e.
f.
g.

Wanted List 03

[illegible]やさしげな
印象に[illegible]なら……

大人かわいい上品レディモデルを!

慧美网
vimee.net

ふんわり幸せ色の
ピンクダイヤルで
手元をやさしく彩って

C

Cレディスタイルの仕上げに欠かせない、ラウンドタイプのブレスレットウオッチ。見やすく、つけ心地のよい上品なデザイン、さりげない甘さが○。時計〈ステンレス、クオーツ〉¥29400(ケース径22.6mm)/ピンキー&ダイアン(セイコーウオッチ) ニット¥15750/ピンキー&ダイアン ネックレス¥12600、リング¥12600/ピンキー&ダイアン(ナガホリ)

Pinky&Dianne
お問い合わせ先/セイコーウオッチ株式会社 お客様相談室 0120-061-012

Story 1 Doily ドイリー

可憐でデコラな魅力を放つクリスマスの本命ジュエリー♥

蝴蝶网
hudie.com

にいれるだけで幸せ、と言ったのに……
ケーキにお花にプレゼント? イブを仕掛ける小道具が! ダーリン、ありがとう♥"

装飾用レースの"ドイリー"をモチーフにした、可憐で女性らしいジュエリー。花とリーフのパターンをメインに、レース編みのクロシェを表現。シルク×ファーの華やかなパーティスタイルを、繊細なディテールでデコラティブに彩ります。**1**ピアス¥10500(SV925+YGコーティング、CZ、エポキシ樹脂)、**2**ネックレス¥15750(SV925+PG・YGコーティング、CZ、エポキシ樹脂)、**3**リング(3本セット)¥15750(SV925+PG・YG・PTコーティング、CZ、エポキシ樹脂)(すべてクリスマス限定)/エテ　ブラウス¥16800/ラピス ルーチェ、ボレロ¥18900/ラピス ビームス(ビームス ジャパン3F)

願いを叶えるお守りジュエリー♥
eteのスウィートクリスマス5

唯美网
vimee.net

女のコなら誰もがハッピーに過ごしたいXmasはもうすぐそこ! 想いを叶えるeteのジュエリーと一緒に素敵なイブを送ってね♪

撮影/スマイル(モデル、ピースモンキー)、木村慎(静物)　スタイリスト/菊地恭子　ヘア&メイク/木部明美(ピースモンキー)　モデル/里海(本誌専属)　取材・文/長村綾子　撮影協力/アワビーズ　デザイン/Jupe design　※文中の略語は、PG=ピンクゴールド、YG=イエローゴールド、PT=プラチナ、K10=10金、SUS=ステンレス、DIA=ダイヤモンド、SV=シルバー、CZ=キュービックジルコニア、F=地金をまきつけた加工、PTやSVの後の数字は貴金属の含有率を表しています。

他にはない繊細でノーブルな華やかさがお気に入り!

story 2 Seedpearl
シードパール

“恒例のクリパに学生時代の
女友だちが大集合だよ!
今夜はカクテルをお供に
朝までガールズトーク☆
キャーッ楽しみすぎっ!”

シックなワンピに繊細な華やかさをプラスする、小粒のパール。ライン状になった細身のモチーフは、控えめながら存在感バツグン。お花モチーフは上品な輝きのガーネットをシードパールが囲み、キュートさ満点♪ **4**ピアス¥15750(K10PG、淡水パール)、**5**ネックレス¥16800(K10YG、ガーネット、淡水パール)、**6**ネックレス¥16800(K10PG、淡水パール)、**7**リング¥16800(K10YG、ガーネット、淡水パール)、**8**リング¥16800(K10PG、淡水パール)/エテ ワンピース¥18900/レイ ビームス、ヘッドアクセ¥2205/クレデュ クレ(ビームス ジャパン2F)

story 3 Tree
ツリー

9クリスマスツリー風の3連リングは、星、ハート、クラウンのモチーフ。リング(3本セット)¥13650(SV925+PG・YG・PTコーティング、CZ、エポキシ樹脂)(クリスマス限定)/エテ

“街を華麗に彩るツリーを見てたら
気分がウキウキしてきたぁ……♪
小さなハッピーの発見が、
毎日を楽しく過ごす元気のモト!”

“イブのデート相手は会社の先輩!
やりすぎは恥ずかしいけど、
女のコっぽいトコ見せたいし。
あ、ぴったりのジュエリー発見!”

story 4 Love
ラブ

チェーンの間のLOVEでつながりを表現。**10**ネックレス¥16800(K10YG、DIA)、**11**ブレスレット¥13650(K10YG、DIA)(クリスマス限定)/エテ

story 5 Eternal Love
エターナルラブ

12.**13**シャープなラインがスタイリッシュ。リング各¥33600(SUS×PT900F、DIA)、**14**中央にプチダイヤが。レディスリング¥25200(SUS×K18PGF、DIA)、**15**メンズリング¥23100(SUS×K18PGF)/エテ

“この幸せがず――っと
続きますように♥♥
永遠のLOVEを託して
ペアリングにおまじない!”

ete
●お問い合わせ先:エテ 0120-10-6616 URL:http://www.eteweb.com
ウェブショップ URL:http://www.eteweb-shop.com

ペアリングフェア
11/20～12/13の期間中、ペアリングを購入すると…
リング内側に無料で刻印を入れられます。イニシャルや、2人だけのメッセージで特別なペアリングに! 詳しくはショップスタッフまで。

慧美网 vimee.net
hudie.com

6つのHAPPY

ナする華アイテムで足元のおしゃれに磨きをかけて！

ル／平野由実（本誌専属）　取材・文／石塚真由美　撮影協力／EASE　デザイン／スタジオ ギブ

クリスマスパーティ×

折り返し

モヘア入りのふんわりとしたはき口の折り返しソックスは、ブーツカバー風にアレンジも可能。

デイリーブーツも＋αでパーティ仕様にチェンジ！

C

Cビッグ折り返しソックス¥1260、110デニールタイツ¥1050／靴下屋(Tabio)　ワンピース¥5145／ローリーズファーム(ポイント)　ファーベスト¥11991／スウィーナbyアースミュージック(アースミュージック&エコロジースーパープレミアムストア六本木)　バッグ¥5145／アパートバイローリーズ(ポイント)　靴¥19950／フローチェ(ギルド ジャコモ ギャラリー オン ザ ウェーブ)

劇的変化！

ニーハイ丈の折り返しソックスを、二つ折りにしてブーツのはき口にかぶせれば、ブーツのイメージが激変！おしゃれの幅が広がります。

慧美网 vimee.net
蝴蝶网 hudie.com

デート×

タイツ

一枚で華やかな柄タイツは、コーデの主役に君臨！脚をオシャレに彩ります。

ドレッシーな装いに星柄タイツで遊び心をプラス♪

A

Aコーデにほどよくなじむ、ランダムな星柄プリント。ドレッシーな着こなしも、小ぶりの柄なので、上品に決まります。星柄ラメプリントタイツ¥2100／靴下屋(Tabio)　ワンピース(ベルトつき)¥8925／ブーラフリーム　ファージャケット¥15540／ヘザー(ポイント)　ネックレス¥2310／ジュゼ　バッグ¥4935／アクシーズファム(アイジーエー)　靴¥7245／アパートバイローリーズ(ポイント)

左・細かい星が大人な印象。スターダストプリントタイツ¥2100、右・ヌーディなラメ入りレース。イルマックタイツ¥1365／靴下屋(Tabio)

ショッピング×

ブーツカバー

ボリュームのある足元が、旬のゆるかわな着こなしとグッドバランス。

カラータイツ×ブーツカバーでアクティブな足元に

B

ニーハイ丈のブーツカバーは、伸ばしたり、たるませたり、バランス作りも自由自在。ラメマルチブーツカバー各¥1470／靴下屋(Tabio)

Bチェック柄マルチブーツカバー¥1365、110デニールタイツ¥1050／靴下屋(Tabio)　ポンチョ¥7900／ボナジョルナータ(ファイブフォックス)　Tシャツ¥5040／トランスコンチネンツ、ショートパンツ¥5145／ローリーズファーム(ポイント)　ネックレス¥15750／アンテプリマ 新宿髙島屋店　帽子¥3045、バッグ¥4935／イング　靴¥14490／カリストガ(サン・トロペコーポレーション)

足元で愛でる

イベントいっぱいの冬は、靴下屋・マイティソクサー・ショセットがお

撮影／広岡雅樹（モデル）、柏原力（静物）　スタイリスト／徳永まり子（A'）　ヘア＆メイク／松永香織

ガールズトーク×もこソックス

大人気のふわもこルームソックス。
女ゴコロをくすぐるパステルカラーが続々！

右・モコモコマルチボーダーソックス、左・三面切り替えモコモコソックスともに3足¥1050／マイティソクサー(Tabio)

ラブリーなハート柄ソックスで恋バナに華を添えて♪

E ガールズパーティは、モコモコソックスで足元からリラックス。いつもとは違った部屋着コーデのおしゃれを競うのも楽しみのひとつ。モコモコハート柄ソックス3足¥1050／マイティソクサー(Tabio)　パーカ¥5040、ペアワンピース¥5040／トランスコンチネンツ(ポイント)

おうちデート×ゆるソックス

いつもとは違ったおしゃれを見せたいおうちデートは、+ソックスでリラックスコーデ。

パイル地で切り替えたソックスは、ルーズ&フィットなはき心地。あったかパイルインルームソックス各¥1260／ショセット(Tabio)

ワンピ×ルーズソックスでゆるフェミ気分

F マルチカラーのボーダーソックスをコーデのポイントに。キュートなゆるフェミコーデに、彼もドキッ♡とするはず。ルーズボーダーインルームソックス¥1365／ショセット(Tabio)　チュニックワンピース¥5145／ローリーズファーム(ポイント)　マフラー¥3990／グリーンパークストピック(グリーンパークストピックラゾーナ川崎店)

スノボデート×柄ソックス

オフの日のアウトドアデートは、あったかソックスで元気ガールに。

カジュアルコーデには雪柄ソックスをチラ見せ♡

左・幾何学柄ソックス3足¥1050／マイティソクサー、右・ブーツに合わせやすい、ふくらはぎ丈。雪柄5本指ソックス¥1260／靴下屋(Tabio)

D チュールスカート×ソックスのテイストミックスな着こなしで、オシャレ上級者に。雪柄5本指ソックス¥1260／靴下屋(Tabio)　シャツ¥4494／イーハイフンワールドギャラリー(イーハイフンワールドギャラリー原宿)　コート¥19740／アパートバイローリーズ(ポイント)　スカート¥4410／ヘザー(ポイント)　バッグ¥3990／ジーユー　靴¥19740／ラバーソウル(ビバ・サーカス)

日本中にハートウォーミングなクリスマスを！

「大きな大きなサンタソックスプレゼントキャンペーン」

「靴下屋」「マイティソクサー」「ショセット」「タビオ オム」を展開するTabioでは「足を温めてあげたいと思う人はきっと大切な人です。～クリスマスに靴下を贈ろう」をテーマに全国の店舗にてクリスマスキャンペーンを実施中です。

期間中は、大きな靴下の中に男女各1足の12ヵ月分、計24足の靴下を入れた「サンタソックス」プレゼントキャンペーンを開催！　抽選で全国47都道府県の各1名様にプレゼントいたします。

プレゼントの応募期間 2009年12月16日(水)まで
応募方法 ホームページの応募フォームまたは携帯サイトから必要事項を記入してご応募下さい。
www.tabio.com
発送：12月24日(木)着予定。※なお当選は商品の発送をもって代えさせていただきます。

お問い合わせ先／タビオ株式会社
☎03-3462-2020　☎06-6708-2456

UNIQLOパリ オペラ店の取材にパリに行った絵里香。そこで出会った同世代パリジェンヌの、人生を楽しむ毎日のハッピースタイルを拝見しちゃいました♪ ●商品のお問い合わせ先は、P320

撮影/［illegible］まこと（エムクルー、［illegible］分）、［illegible］（エムクルー、取材分）、Mayuko（P.182［illegible］分） スタイリスト/［illegible］子 ヘア&メイク/KITA（NORD） モデル/森絵里香（本誌専属） コーディネート・取材/木戸美由紀、横島朋子 デザイン/スタジオ ギブ

●1ユーロ=約135円です。（2009年11月10日現在）

ルライフを チェック!

UNIQLOパリ オペラ店内で。オープン直前のあわただしい中でも、ほんわり笑顔のマリリンさん。UNIQLOのニットワンピで動きやすく。絵里香のピンクタートルニット¥2990、デニム¥3990（一部店舗のみで販売）/UNIQLO パールネックレス¥3780/スタイル81（ヴァンドームヤマダ） 靴¥［illegible］45/リゾイ 渋谷109店

マリリンさんのある日の Time Schedule

06:30	起床、シャワー、朝食
08:00	家を出る
08:30	UNIQLOパリ オペラ店に到着。仕事確認
09:00	お仕事スタート
12:00	ランチ。お弁当を作って持ってくることも
17:00	退勤。お買い物など
18:00	自宅で料理
19:00	彼と一緒に夕食
21:00	テレビを見たりのんびりリラックス
22:00	デザインの勉強。デザイン画を描くことも
24:00	就寝

日中はたくさんの人と接する仕事なので、プライベートはなるべくのんびり、自分の時間を大切にするようにしています

新しいお店に参加、毎日が発見&刺激的

取材に行った店頭で、オープン準備に多忙なパリジェンヌをキャッチした絵里香。マリリンは27歳の同世代!

マリリン（以下M） 洋服が大好きで、服飾関係の仕事につきたくて、デザインの勉強をして、卒業後は子供服の「ボンポワン」に勤めてたの。今回は、もともと愛用してたUNIQLOがとても大きな展開をするというので、思い切って転職!

絵里香（以下E） 実際に働いてみてどう?

M 予想以上にたくさんの人がかかわっているのにびっくり! 自分の仕事の分担、求められていることはなにかを考えながら働くようにしている。

E マリリンは彼と二人暮らしだけど、忙しいとすれ違いになったりしない?

M 彼も会社員で忙しいから、休日はとにかく二人でのんびり、予定を入れないようにしてる。ゆっくり起きてブランチしたり、ジョギングしたり、メリハリを

01 マリリン・ティロドさん 27歳

パリ上陸のUNIQLOで働く27歳

学生時代は服飾デザインの勉強をし、子供服「ボンポワン」勤務を経て、'09年8月末からUNIQLOパリ オペラ店勤務。プライベートではパリ郊外で彼と二人暮らし中。

「ファッションに関わるお仕事大好き!」なパリジェンヌのオン&オフをチェック!

オープンしたてのUNIQLOパリ オペラ店で超多忙に働くパリジェンヌの、ポジティブライフを拝見!

L'Appartement 部屋は?

“最近引っ越したばかり。モノトーンでイケアも愛用”

「最近、パリ郊外、ヴァンセンヌの森のそばの50㎡のアパートに引っ越して彼と同棲中。黒と白を基調に家具はすべてイケアで購入。ダイニングテーブルはとても気に入っているんだけど、ほこりが目立つのでしょっちゅう拭いてます（笑）（8）。鉢のトルソーを飾って、壁に花のシールを貼ってかわいく。子供服は自分の作品（7）」

Mon Rêve 将来の夢は?

“今も続けている服作り。考える時間が楽しい”

「学生時代から続けている服のデザイン画。平日は忙しいから無理だけど、休日の洋服作りは今も続けています。いつか自分の作った服を並べて、展示会とかができたらいいな」

La Vie privée オフタイムは?

“モンマルトルやムフタール、古い街並みに心ほっこり”

「休日は、なるべく彼とのんびりするようにしています。前に住んでいたモンマルトルは今も大好きで、服作りのための布もここで探します。にぎやかな18区も大好きなエリア。特に常設市のあるムフタール通りは『パリの胃袋』とよばれるほど食べ物のお店がいっぱいで、歩いていてとても楽しい! 家の近所のヴァンセンヌの森（右の写真3）もお気に入りです」

4モンマルトルの布のショップ、マルシェ・サンピエール。「フランスは布が高価なの。ここは安くて種類が豊富!」 5ムフタール通りは古い市場が並びます。6モンマルトルのテルトル広場は昔のパリらしい雰囲気が好き。

2UNIQLOはUTが特に好きで、モチーフが気に入ったTシャツはアーティストを問わず色々購入。3コートは発売即購入の「+J」。

1休日はフェミニンなトップにシンプルデニム&靴をコーデ。旬グレーで統一。

La Mode ファッションは?

“シンプルできれいめ、自分で工夫できる服を選ぶ”

「自分で工夫するのが大好きなので、発想の広がるシンプルなアイテムを選びます。UNIQLOはもちろん大好き! たくさん買っています。デニムのデザインとクオリティも最高。帽子やベルト、メイクを変えたり、いろいろ変化させて。ほかにはイザベル・マランやステラ・マッカートニー、今回UNIQLOともからんだジル・サンダーなどの服作りも大好き」

Le Travail 仕事は?

“前から知っていたUNIQLO。今は毎日が勉強中!”

店頭に立つ毎日は新鮮! 「UNIQLOは前から知っていて、パリの郊外にフランスで初出店したときから特にデニムを愛用してました。今は、UNIQLO式の服のディスプレイやたたみ方、日本式のあいさつのしかたなど、毎日が楽しくて驚きの連続!」

レジでの接客等もこなすマリリンさん。「お店で最後に会う立場なので、お客さんにいい印象が残せるように気を配っています」

vimee.net

蝴蝶 hudie.com

20代 with世代の

絵里香がパリで体当たり取材♪

パリジェンヌ ハッピー・リア

ファニーさんのアパルトマンで。絵里香の座っているレザーのソファは、ファニーさんが母親から譲り受けたお気に入り。チェックのシャツはNYで買ったノンブランドもの。インのTシャツとスカートはアメリカンアパレル、ブーツはヴィンテージ。「服も母からもらったりします」 絵里香のラメタートルニット¥2990、デニム¥3990(一部店舗のみで販売)/UNIQLO ストール¥23100/エピス(メゾン ルージュ) 靴¥6195/リゾイ渋谷109店

ファニーさんのある日の Time Schedule

08:00	起床。入浴、ストレッチ、コーヒーとフルーツで朝食
09:30	家を出てバスで会社へ
10:00	出社。スケジュール確認 社内で新作打ち合わせ
13:00	社員食堂でランチ
14:30	アーチストと取材の打ち合わせなど
20:00	会社を出て、担当ミュージシャンのライブへ
00:00	軽く食事してから帰宅
01:00	就寝

朝のメイクと着替えに時間がかかるタイプ(笑)。夜はライブに行くのも仕事。それ以外は友達と夕食。疲れている日は自宅で野菜とハーブティにします。

02 ファニー・ネメさん 24歳

毎日が充実！ 音楽業界勤務の24歳

大学卒業後、ソニー・ミュージック広報部に所属し、有名ミュージシャンの新作の打ち合わせ、ライブの立ち会いなど、パワフルに多忙な毎日。彼氏と別れて今はシングル。

毎日充実だけど忙しい。自分をケアすることも大切

モンマルトルに一人暮らしのファニーは、毎日をパワフルに過ごすポジティブガール。

絵里香(以下E) ファニーはずっと音楽業界希望だったの？

ファニー(以下F) 母親が歌手だったこともあって、この業界で働きたかったの。それでソルボンヌ(パリの大学)でコミュニケーションを勉強して、ビジネススクールに入り、今の会社にトレーニングで入って、そのまま今の仕事に就いたの。努力もしたけど、ラッキーだったと思ってるわ。

E プライベートはどう？

F 実は最近彼氏と別れたばかりなの。最近はパリでもネットで相手を探す人もいるけど、私は今は急いでない感じ。毎日忙しいし、あせらず自分をケアすることも大事にしたい。結婚するのは早くとも30歳以上でいいかな。個性のある人が好きだけど、音楽をやっている人はいろいろ大変だから私にはちょっと難しいかなと思ってる(笑)。

「昔からなりたかった仕事に就いて今は充実！」なパリジェンヌのハッピーライフ

音楽業界でパワフルに過ごす24歳、その毎日のパワーのモトをチェック！

La Mode ファッションは？

“ヴィンテージは私の好みの基本。UNIQLOのニットも合わせて”

慧美网 vimee.net

「ヴィンテージショップでバイトをしてたこともあるの。7のコンビネゾンも古着で10ユーロ。[illegible]ヴィンテージがほとんど[illegible]。ヒールのあるものが[illegible](8)。UNIQLOは、私の担当しているミュージシャンのEmmanuelle Seignerが、フランスのUNIQLOのキャンペーンに出て曲も使われていることもあって、前から知ってます。今日着たこのカシミアは、39.90ユーロと聞いてびっくり！ 遊びに来てた友達のルーと絵里香とお揃いでUNIQLO(9)！」

Le Travail 仕事は？

“毎日いろんな人に会うので To Do Listは必須です”

「オフィスで打ち合わせたり外出したり。変化の多い日々なのでスケジュール管理が命です。お気に入りのモレスキンのノートに、やることリストを作って仕事内容の優先順位をチェック(4)。今手がけているBIRDY NAM NAMというバンドの宣伝キット(5)も持ち歩いています」

Les Cosmétiques コスメは？

“コスメはBIOものにこだわってます”

6「コスメはBIO(オーガニック)ものがとにかく好き。ニュクスのBio Beauté by NUXEラインと、ドクターハウシュカのバラの乳液はおすすめ！ ゲランの香水・ランスタン マジックは、何年も使ってて自分の定番に」

L'Appartement 部屋は？

“お気に入りの部屋に、大好きなヴィンテージの家具を”

1「もともと古いアパルトマンを探してて、とっても気に入ってる。リビングの家具は、家族からもらったり、ブロカント(古物商)で買ったり、拾ったりした古いものがほとんど。白いテーブルだけはイケアのもの」

Les Adresses préférées お気に入りの場所は？

“モンマルトルは大好きな街。とっておきの2軒を紹介”

コクリコ Coquelicot

3「モンマルトルでも超人気のカフェ&パン屋さん。4ユーロの朝セットもシンプルでおいしい」24 rue des Abbesses 75018 Paris ☎01-46-06-18-77 営07:30~20:00 無休

ウーテーエス・リオン Ets L[illegible]

2「1895年創業のお菓子や[illegible]物のお店。からだにいい食[illegible]しおみやげ[illegible]」7 rue des Abbesses 75018 Paris ☎01-46-0[illegible]-64-71 営10:30(日11:00)~20:00(日19:00) [illegible]

胡蝶网 hudie.com

お気に入りは、自分でこんなに探すのが楽しい

グラフィックデザイナーとして働くガブリエル。部屋の中はさすがのセンスのよさです。

絵里香（以下E） 家具も小物もかわいいものがいっぱい！

ガブリエル（以下G） 今同居してるルームメイトと一緒に、南仏やパリのブロカントやフリマを回って集めたものが多いわね。

E パリの女のコは、古いものが好きよね？

G そう！ 拾ったり、自分で塗り直したりして、アレンジして大切に使ってる。現代のものにはないスペシャル感が好きなのね。部屋や建物も古いのを探したり。

E 人気のモンマルトルに住んでいるけど、やっぱり楽しい？

G とっても！ 友人も多いし、お気に入りのお店もたくさん。カフェ「ラ・フルミ」に行くと、必ず知り合いがいるし、パン屋さんの「コクリコ」（P183）や、バー「サンスーシ」「ル・フォリーズ」も定番。エリゼ・モンマルトルにもライブを見に行って踊ったり。休日はたいていどこかの店や誰かの家でパーティしたり、のんびりと古着屋を回ったりしてる。今、友達と4人で住めるような部屋をこのあたりで探しているんだけど、そうなったらますます飲みすぎには注意しなきゃね（笑）。

ガブリエルさんのある日の Time Schedule

07:45	起床、シャワー。出勤前にカフェ「フルミ」でコーヒー
09:00	オフィスへ到着。来年の製品のテキスタイルパターンを考え中
13:00	社内食堂にてランチ。仕事が締め切り前のときは、机でサンドイッチの日も
14:30	来期のカタログのデザインの下打ち合わせ
19:00	退勤。友達と待ち合わせて夕食前にバーに集合
20:00	自宅に戻ってみんなで料理をしながらパーティ。そのまま深夜までエンドレス

パリでは夕食前に待ち合わせて一杯飲む「アペロ」（アペリティフの略）が一般的。大勢で集まってにぎやかに過ごすのが大好き！

ガブリエルさんのアパルトマンのキッチン。かわいい小物がいっぱい。この部屋もそうですが、歴史あるアパルトマンは、エレベーターがないのが一般的。4階（日本で言う5階）まで毎日階段を上り下りするのも美の秘訣とか。「今日のワンピはヴィンテージのレオナールのもの。1枚でかわいいのでお気に入り」絵里香のチェック柄シャツ¥1990、ニットワンピース¥3990（一部店舗のみで販売）、レギンス¥990／UNIQLO

03 ガブリエル・フィッチさん 25歳

4ヵ国語を話せるデザイナー

大学卒業後デザイン関係の道へ。ベルリンなどフランス国外でも働いた後、この秋からは有名メーカーのグラフィックデザイナーに。ルームメイトと2人暮らしで、現在彼氏なし。

「好きなものに囲まれて充実！」なパリジェンヌの素敵ライフを拝見！

好きなものを集めたインテリアなど、こだわりのハッピーライフにお邪魔しました！

Le Travail 仕事は？

“フィルムで撮る写真はハートが感じられて大好き”

8「現在進行中の仕事は残念ながら見せられないのだけれど、趣味の写真は仕事にも活きてる大切なもの。私はフィルムでしか撮影しません。材料が高いので1枚撮るのに気持ちが入るし、好きなテイストも出せるから」ベルリンでの写真や、卒業制作写真はモノクロで。

Les Cosmétiques コスメは？

“BIOコスメと外国のナチュラルものを合わせ使い”

7「パリの女のコはみんなBIOものを使ってて、私もそう。そこに、アフリカ産のボディクリームとか、外国のナチュラルものをプラスしてます。マスカラはゲラン、ネイルはメイベリン、香水はシャネルのエゴイストを愛用」

La Mode ファッションは？

“シャツスタイルが基本。足元はシンプルに”

「UNIQLOはデニムが有名よね。このカシミアニットは色がきれいで驚き！」（9）自分のスタイルはシャツが基本で、ついつい買っちゃう。10は2枚ともヴィンテージで黒はYSLのもの。11は初めてヴィンテージショップで買ったブラウスで、足元はコンバースとデニム。よくするコーデです。

Le Décoration & Mes Favoris インテリアとお気に入りは？

“好きなものは複数並べて＆古いものを活かして”

アパルトマンはリビング、食事するテーブルもあるキッチン、寝室＆ワークスペースの3部屋。「自分とルームメイトの好みが一緒なので、よく一緒に古いもの探しに行きます」 1キッチンの棚には古い木の板をラックがわりに。「同じものを並べると統一感が出てかわいい」 2リビングのソファもテーブルもすべて古いもの。脚立にカメラを並べてポイントに。3寝室の椅子は、古い映画館で使われてたもの。4古いアンプをテレビ台に、トランクの上にスピーカーを。5キッチングッズはポップ。6脚立を本棚がわりに。

Les Adresses préférées お気に入りの場所は？

“自分の部屋の延長のような、居心地のよいなごめるショップ”

vimee.net

⑭ ラ・フルミ La fourmi

14・15「家の延長みたいなカフェ。業界人や俳優の卵みたいな人たちも」コーヒー1.60ユーロから。74, Rue des Martyrs, 75018 Paris ☎01-42-64-70-35 営08:00〜翌02:00（金土〜翌04:00）日10:00〜翌02:00

⑫ ロブジェ・キ・パルル L'objet qui Parle...

12・13「18世紀〜1960年代の古い物を扱うお店。古い食器や家具など眺めるだけでも楽しい！」86 rue des Martyrs 75018 Paris ☎06-09-67-05-30 営13:00〜19:30 休日

蝴蝶网 hudie.com

パリジェンヌ御用達の

目指すのはやっぱり「かわいい値段でおしゃれ!」

「おしゃれリッチ実現!」最新ホットスポット6

日本と同じで、パリジェンヌも無駄遣いは避けたい、でもかわいいものは大好き! ということでプチプラで楽しめる最新パリおしゃれスポットをご紹介!

1 レンタル自転車「ヴェリブ」でUNIQLOのお店へGO!

“1ユーロでどこまでも行ける! パリの名所をひとめぐり!”

2007年にパリ市内に導入されて以来、パリジェンヌの足としてますますおなじみになった「ヴェリブ」に絵里香が初挑戦! 「街のあちこちにスポットがあって、借りるのも返すのも予想よりらくちん! 自転車は新しくてきれいで、乗り心地もよく安全。パリは地下鉄等の交通機関も便利な街だけど、自転車で移動するとさらに楽で、美しい景色も楽しめます!」

代金は30分で1ユーロ、そのあと30分ごとにベースに一度戻せば一日中1ユーロで乗り放題。手続きはクレジットカードで。街中にすぐ見つかります。

1手続きはクレジットカードで。画面には英語表示もあって安心です。

2好きな自転車を選んでスタート。利用者が多いので、自転車が1台も残っていないことも。

3乗り心地もよくて楽しい! 自転車道も整備されていたりします。

4アレクサンドル3世橋を通過中。後ろにはエッフェル塔が! パリでは自転車も車道を走ります。

5シャンゼリゼ大通りを横切って凱旋門前に! 名所も自転車なら意外に近くて楽々回れます。一方通行等のルールは車と同じように守って安全運転で。

6オペラ座前に到着! UNIQLOのお店はすぐそこ。

ユニクロ パリ オペラ店に到着!

「オペラ ガルニエのそばのUNIQLOのお店に到着。地下鉄やバスで移動…するのも旅の楽しみだけど、1ユーロであちこち行けてヴェリブは本当に楽しい! おすすめです」

オペラ座そばの一等地にあるUNIQLOパリ オペラ店。先月号のwithでもお伝えしたとおり、10月1日のオープン時には900人のパリジェンヌが行列して大きな話題に。19世紀の建物を生かした大きなショップで、お買い物が楽しめます♪ 17 rue Scribe 75009 Paris ☎01-58-18-30-55 営10:00〜21:00 休日曜 絵里香のダウンコート¥7990、ニットワンピース¥3990、ボーダーレギンス¥990、レッグウォーマー¥990/UNIQLO 靴¥6195/リズイ 渋谷109店

2 パリで今一番アツいショップ メルシー merci

“おしゃれパリジェンヌが全員注目! センスの光るニューショップ”

'09年3月のオープン以来話題独占、子供服「ボンポワン」を成功させたコーエン夫妻が新しく展開する複合ショップ。キッチンや日用雑貨、ヴィンテージのファッションアイテムなどセンスのよいものが広い店内にずらり。

7道路に面してmerciのフラッグショップと、ライブラリ… 絵里香のニットワンピ¥3990、ベレー帽¥1000(一部店舗のみで販売)/UNIQLO

8地下1階はインテリアものや食器、レストラン。9カラフルなホーローのカップ&ソーサーは6ユーロ、ボウルは7ユーロ。11おみやげにもぴったりのメダルは4ユーロ。

12状態のよいヴィンテージアイテムがずらり。アニック・グタールの香水なども扱っています。111 boulevard Beaumarchais 75003 Paris ☎01-42-77-78-93 営10:00〜19:00 休日 http://www.merci-merci.com

3 ナチュラルでヘルシーならここ コジャン Cojean

“パリでヘルシーごはんが食べたくなったらここへ”

パリ市内に16店舗を展開するナチュラル系カフェ。サラダやスープ、オーガニックのスムージーなどが大人気。週替わりのメニューもパリジェンヌに好評。カラダにいいおいしいものが食べたくなったらここへ。

13「色も名前もかわいい!」フランボワーズとオレンジのスムージー「think pink」4.50ユーロ、フロマージュブラン3.10ユーロ、ビーツや雑穀などのサラダ5.60ユーロ。14・15・16 19世紀のお菓子屋さんを改装したかわいい店内。3 Place du Louvre 75001 Paris ☎01-40-13-06-80 営10:00〜16:00(土〜18:00) 休日 http://www.cojean.fr

17「ここにあるものは、すべて私が好きで買いつけたもの。自分のアパルトマンにそっくりね」とオーナーのルーシーさん。絵里香のシャツ¥1990、タートルニット¥2990、スカート¥3990(一部店舗のみで販売)、タイツ(2足)¥990/UNIQLO 靴¥16800/サン・ロペ コーポレーション

4 レ・フルール Les Fleurs

“小さくてかわいいものばかり。宝石箱みたいな店内”

18内装・外装もすべてオーナーの手作り。19フレンチファクトリーのウサギのブローチは45ユーロ。20ヴィンテージものも。6 passage Josset 75011 Paris ☎01-43-55-12-94 営13:00(土12:00)〜19:30 休日・月 http://www.boutiquelesfleurs.com

6 1個1ユーロのサンドが! グーチュ Goutu

一日500〜600個が売れる人気ショップ

'09年1月のオープン以来、行列の絶えない人気店。その理由はサンドイッチが1個1ユーロ〜というお値段! パンは店内で焼いている本格派で、味も◎!

23具によって1〜3ユーロを選べます。24オペラ座近くで便利な場所。51 rue Le Peltier 75009 Paris ☎01-40-23-98-40 営11:00〜16:00 休土日 http://www.ilovegoutu.fr

5 BIOコスメがいっぱい ナチュラリア・ボーテ・ビオ Naturalia Beauté Bio

オーガニックコスメのみを扱う名店

オーガニック専門店として'73年以来親しまれているスーパー「ナチュラリア」のコスメ専門店。商品はすべて本物のオーガニックコスメ。BIOの名品揃い!

21コスメの賞を多数受賞の「THEMIS」は14.85ユーロから。22ヴェレダなども揃います。126 Bvd Raspail 75006 Paris ☎01-40-49-09-06 営10:00〜19:30 休日 http://www.naturalia.fr/

慧美网 vimee.net
蝴蝶网 hudie.com

蝴蝶网
hudie.com

SHIORIの今日のわたし、今日のごはん

VOL.13

料理・スタイリング・エッセイ by SHIORI

SHIORIさん

1984年生まれ。22歳のときに念願のレシピ本を出版。最新レシピ本『作ってあげたい彼ごはん5』が発売中。
http://ameblo.jp/karegohan/

イタリアンの前菜みたいなおしゃれおせち!

ひとくちつくね

材料（2人分） 調理時間15分

鶏ひき肉・200g、玉ねぎ・1/4個、A（溶き卵・1/2個分、片栗粉・小さじ1、塩・小さじ1/4、こしょう・適量）、B（しょうゆ・大さじ1、酒・大さじ1、砂糖・大さじ2）、サラダ油・小さじ1、けしの実・適宜

［作り方］

1. 玉ねぎはみじん切りにする。Bを合わせておく。
2. 鶏ひき肉と玉ねぎ、Aを合わせてよく練る。6等分にして楕円形に成形する。
3. 熱したフライパンにサラダ油をしき、2を焼く。両面に焼き色がついたら蓋をして弱火で3分蒸し焼きにする。Bを加えて煮詰め、絡める。あれば片面にけしの実をふる。

紅白かまぼこの明太クリチー挟み

材料（2人分） 調理時間10分

紅かまぼこ・6切れ（1㎝幅）、白かまぼこ・6切れ（1㎝幅）、大葉・6枚、明太子・大さじ1、クリームチーズ・30g

［作り方］

1. 大葉は縦半分に切る。クリームチーズは常温に置いてからやわらかくなるまで練り、明太子と混ぜる。
2. かまぼこは真ん中に切り込みを入れ、1を挟む。

焼き栗きんとん

材料（つくりやすい分量） 調理時間30分

さつまいも・350g（正味）、くちなしの実・2個、砂糖・40g、栗の甘露煮・5個、栗甘露煮のシロップ・50〜80㎖、ラム酒・小さじ2、ミント・適宜

［作り方］

1. さつまいもは厚めに皮をむいて2㎝厚さの輪切りにし、水に10分程度さらす。栗は1㎝角に切り、アルミホイルの上にのせてトースターで3〜4分、うっすら焼き色がつくまで焼き、飾り用に適宜取りわける。
2. 鍋にさつまいもとくちなしの実を入れ、さつまいもがかぶるくらいの水を入れる。さつまいもに竹串が通るまで12〜15分ゆでる。
3. お湯を捨て、鍋の中でさつまいもをつぶし、砂糖を加え、弱火にかけながら木ベラでよく混ぜる。
4. 3を裏ごし器でこし、再び鍋に戻して弱火にかけながらシロップを加えてよく混ぜる。仕上げにラム酒、焼いた栗を加える。ラップを使って一口大に丸め、仕上げに焼き栗とあればミントを飾る。

エスニック風なます

材料（つくりやすい分量） 調理時間20分

にんじん・1本（100g）、大根・1/5本（200g）、塩・小さじ1、A（酢・大さじ3、砂糖・大さじ2、塩・小さじ1）、スイートチリソース・大さじ1、イクラ・適量

［作り方］

1. 大根、にんじんはそれぞれ5㎝の千切りにする。合わせてボウルに入れ、塩をふって10分置き、水気をよくしぼる。
2. Aを合わせてよく混ぜ、砂糖がとけたらスイートチリソースを混ぜる。1と和える。最後にイクラをのせる。

おしゃれなアレンジおせちは古きよき伝統の味

我が家では毎年12月の30、31日に家族総出で大掃除とおせち作りを同時進行で行う。わたしがはじめておせち作りを手伝ったのは小学校2年の時。はりきるわたしに母からの最初の指令は「塩抜きをした数の子の皮むき」だった。これが意外と難しいの！ 親指の腹を使って丁寧にむかないと数の子が崩れてしまうから、悪戦苦闘した思い出がある。でも自分が手伝った数の子は、たくさんあるおせち料理の中でピカイチにおいしい気がして……。いつも姉や妹と取り[illegible]てたなぁ（笑）。そんな[illegible]時代から大人になって、おせちにはそれぞれが持つ意味があることを学[illegible]からは、その意味を考えながら大[illegible]食べるようになった。数の子は子孫繁栄、海老は長寿、黒豆はまめに[illegible]せるように、昆布は[illegible]……[illegible]んな日本の古きよき[illegible]きちんと理解したうえで、wi[illegible]世代でもトライしやすいように考えたのが、手[illegible]アレンジおせち。日本のお正月の[illegible]を再確認しながら味わってくれる[illegible]しいな。

慧美网
vimee.net

最近のSHIORI NEWS!

ハワイに行ってきたよ★

念願だった Egg's n Thingsの パンケーキはふわっふわっ!!

SHIORI NEWSの続きは with online で!

http://withonline.jp

 撮影／野口健志 デザイン／アティック

withガールの憧れNo.1!

菅野美穂の旅フォトエッセー「カンタビ」好評発売中！

withガールにとって憧れの女性、女優・菅野美穂さんの旅フォトエッセーが発売されました！ クロアチアでの撮り下ろしショット、これまで訪れた旅先でのプライベートスナップなどとともに、旅を通して感じたこと、今のキモチなどを正直につづってくれました。「カンタビ」には、ここでしか見られない素顔や魅力がぎっしり！ いますぐチェック！

巻末には、直筆メッセージ入り特典おまけつき！

巻末には、世界各国の言葉で、"乾杯!"の直筆メッセージが入った写真がついています。写真&メッセージは4種類。何がついているかは、お楽しみ♪

「カンタビ」
定価 ¥1,950（税込み） 講談社

お問い合わせは…
① 講談社 雑誌第二販売部 ／ tel.03-5395-3630
② 講談社 読者ご注文係 ／ tel.03-5395-3676
※受付:土・日・祝日を除く9:30～17:30 ※上記の小社窓口または書店へ

慧美网 vimee.net 蝴蝶网 hudie.com

2009 Xmas Jewelry

柴咲コウさん×組曲ジュエリー スペシャルコラボ第4弾

クリスマス限定ジュエリー

毎年恒例となった、柴咲コウさん×組曲ジュエリーのクリスマス限定コラボジュエリー。第4弾は、柴咲さんのアイデア
トレンド感をたっぷりつめこんだ2ラインが完成。全国百貨店の組曲ジュエリーショップにて発売中です！

クール エ ヴェリテ

coeur et vérité

～真実の愛～

蝴蝶网
hudie.com

「真実の愛」がテーマの 2連ネックレス＆ブレス

ひとつめのラインは、柴咲さんのまっすぐな想いが伝わる限定コラボセット。ネックレスのチャームはそれぞれ、繊細なハートと輝きに満ちたクロス。真実の愛のシンボルのようです。セット使いでも単品でも◎！

coeur et vérité(クール エ ヴェリテ)～真実の愛～ ¥26250〔オリジナルBOX付き〕素材:シルバー(ピンクゴールドコーティング)、ダイアモンド、キューピック
※12月25日(金)までの限定発売

→色違いもあります。素材:シルバー(ロジウムコーティング)、ダイアモンド、キュービック

Making

Point 1

1本付けしたときのバランスやトレンド感を考えて、クロス付きネックレスは胸下のロングタイプに決

Point 2

ハートのネックレスは、2連付けもスッキリ見えるようシンプルなチェーンに。ブレスのアジャスターもルーズに見えない絶妙な長さで

Making

Point 2

Point 1

慧美网
yimee.net

「クロスはフェミニンすぎず、幅広いファッションに合わせやすいものを」と、柴咲さんは華奢で縦長のデザインをセレクト。

相談の結果、クロスはリバーシブル仕様に！ 裏面には石を使わず、シンプルでも表情のあるデザインにしました。

「運命」をイメージさせる 1連クロスネックレス

もうひとつのラインは、「運命の瞬間を大切にしたい……」そんな想いが込められた限定コラボネックレス。ダイアモンドをあしらったクロスチャームは小ぶりでも存在感があり、ファッション性の高いデザインに仕上がっています。

destin(デスタン)～運命～ ¥31500〔オリジナルBOX付き〕素材:K10ピンクゴールド、ダイアモンド
※12月25日(金)までの限定発売

デスタン

destin

～運命～

←色違いもあります。素材:K10ホワイトゴールド、ダイアモンド

提供／オンワード樫山 お客様相談室 ☎0120-586-300(10:00～17:00 土・日・祝日を除く)
http://www.kumikyoku.jp/

内田恭子

Kyoko Uchida

誰もが気になる、魅力の秘密を研究！

雰囲気のある女性はどこが違うの？ いつもステキな雰囲気をまとっている内田恭子さんにお話を伺いました。

雰囲気のある人と会うと自然と笑顔になってしまう

フジテレビ退職後、ますます輝きを増す内田恭子さん。結婚、そして先頃の妊娠報告と公私ともに充実している内田さんが思う"雰囲気ある人"とは？

「しゃべらなくても伝わる魅力を持っている人ですね。考えていることや性格のような内面的なものが、空気になって表れている人が雰囲気のある人だと思うんです。その人の温かさみたいなものまで伝わってくると素敵ですよね。私が惹かれるのは、目の奥でチカチカ笑っているような、ユーモアが感じられる人。どこか自分と通じるものがあるからかな。そういう雰囲気を持った方と出会うと初対面でも自然と笑顔になってしまうから不思議です」

雰囲気とは外見的なものではなく、内側からかもし出されるもの。だからこそ、簡単には作り出せない。内田さんも、"やわらかいけれど意志をしっかり持つ女性"という、今のような雰囲気をまとうまでにはたくさんの紆余曲折があった。

「そもそも、今皆さんに見て感じていただいている私というものは、突然生まれたものではなく前からあったものなんですよね。会社にいるころは画面を通して事実を伝えるということに重きをおいていました。

それが仕事であった一方で、思いもよらないイメージを持たれて、もどかしさや腹立たしさを感じたこともありました。本当の自分は違うのにって、落ち込んでしまったり、気にしすぎて自分自身がどういう人間かわからなくなってフラフラしてしまったこともありました。でも、あるときから、そのイメージがあまりにも自分からかけ離れてしまって、逆に人の見方って面白いなって感じられるようにまでなりました。別に日本中の人がそういうイメージで私を見ているわけではないってことに気がついたからでしょうね。身のまわりには、ちゃんと私のことを理解してくれて、支えてくれる人がいる、だから私はこのままでいいんだって思えるようになったんです」

いい意味で開き直れたと話す内田さん。自分のことを自分で認めるのが一番大切だと感じたという。確かに、そこを見失っては"雰囲気のある女性"からは遠ざかってしまいそう。そんな内田さんが、さらに魅力的になるために心がけていることがある。

「20代の頃から憧れているのは、自分が違うと思ったことはちゃんと違うと言える人。尊敬している先輩で、見た目はおだやかなのに、はっきりと自分の意見を言う方がいるんです。言い方が上手だから、敵も作らないんですよね。かっこいいなあって。その頃の私は疑問に感じることがあっても、言われるままやっているところがあった。でも、あるとき仕事の中で、MCの立場にいる私としてどうしても納得できない企画があったんです。言うべきか悩みましたが、最終的にはやっぱり違うと思って、夜中にも関わらず、プロデューサーに電話して話したことがありました。そうしたらちゃんと私の言いたいことを分かってもらえたんですよね。ただ、気をつけなくてはいけないのはバランス。なんでも自分の意見を押し通すのではなく、人の意見も受け入れるべきところは受け入れることが大事です。ゆるやかな雰囲気をまといつつ、ゆずれないことはちゃんとゆずれないと言える、そんな女性になりたいですね」

内田さんが思う 雰囲気Point！

♠ 仕事の中から 自分を知る

「長く仕事を[illegible]思っています。私は[illegible]らでもダラダラできてしまう[illegible]ので、仕事はいい意味でメリハリを作ってくれます。あと、仕事していると知らない自分と出会える。ゆずれないものはゆずれないと言うことも仕事をしていなかったら気づかなかったかも」

♦ 支えてくれる人に 感謝を忘れない

「[illegible]になったときでも、支えてくれる人がいるというのは安心感につながりますよね。そういう人は[illegible]、常にそばにいなくても[illegible]。本当につらいときに、電話してきてくれたり、声をかけてくれたりする人こそ、本当に自分のことを支えてくれている人かもしれません」

♣ まずは、きちんと 自分自身を知ること

「私はこういう人間なんだということを自分が一番分かってあげなくてはならないと思いますね。そうじゃないと人にも伝えにくい。自分がはっきりしていないのに、わかってほしいと思うのは甘えかも。自分をわかってもらうには、まず自分を知る。それができている人が雰囲気のある人なんだと思います」

♥ ものごとを 楽しむゆとりを

「どんなときでも楽しんでいる人っていいですよね。堅苦しい場所でも、楽しむ雰囲気を漂わせている人を見つけると、思わず自分の心の拠りどころにしてしまいます(笑)。きっと、そういう人は心に余裕があるんでしょうね。いっぱいいっぱいな人に「大丈夫」と言われても、[illegible]いですよね」

慧美网 vimee.net
蝴蝶网 hudie.com

蝴蝶网
hudie.com

大特集

雰囲気のある女(ひと)になりたい!

なんとなく漂うもの……そして、その人の印象を大きく左右するもの。「雰囲気のある女」って魅力的です。愛される人に共通する「雰囲気」について徹底解明します！

ゆるやかな空気をまといつつ自分の意見はしっかり伝えたい

慧美网
vimee.net

Profile

1976年6月9日生まれ。神奈川県出身。フジテレビアナウンサーを経て、2006年退社。以降、テレビ・ラジオ・雑誌連載・執筆活動などで多岐にわたり活躍中。現在、「ジャンクSPORTS」「天才をつくる！ガリレオ脳研」に出演中。

ピンクドレープワンピース¥29400／アテ ヴァネッサ・ブリューノ（パラドックス） ピアス、ラウンドアメリ¥12600、フローラル¥12600／アガット ゴールドネックレス¥8925／by goe（アージュ・ヴェール）

撮影／小川カズ
スタイリスト／江里口智子　ヘア＆メイク／KAORI
取材・文／瀬戸山美咲　デザイン／スタジオギブ

あさみ

Asami Mizukawa

Profile

1983年7月24日生まれ。大阪府出身。'97年に映画『金田一少年の事件簿』で女優デビュー。'09年は『オルトロスの犬』(TBS)他、3本のドラマに出演。12月19日に『のだめカンタービレ最終楽章 前編』'10年1月9日には『彼岸島』、16日に『今度は愛妻家』が公開予定！

〝雰囲気がある女性〟と言われるワケ

ドラマにCMにと大活躍中の水川あさみさん。心に残る印象をうみ出す秘訣ってあるのでしょうか？ その理由を解明!!

クールと言われるのは自分を客観視しているからかも

'08年に主役を務めたドラマ『夢をかなえるゾウ』ではトボけたOLの顔を見せてくれたかと思いきや、出演したドラマ『オルトロスの犬』では一転、陰のある女刑事になりきっていた水川さん。まるで自分が〝素〟と〝雰囲気〟を自由自在に[illegible]分けるかのようだが、素の水川さんはどんな雰囲気の持ち主なのだろう？

「雑誌ではよく〝クールビューティー〟などと書かれるんですけど(笑)、実際の私を知っている人たちからは、〝サバサバしている〟と言われます。基本的にお喋りだし、自分でも決してクールなほうではないと思うんですよね」

あっけらかんとそう話す水川さんだが、芸能界に入ったときから一貫してこだわっていることがある。それは、〝普通〟でいること。

「普通のことを普通にできる人間でいたいんですよ。この世界って極端な話、ノドが渇いたら〝お水〜〟と言えば出してくれるようなところがある。気分がのらなければ、無愛想にしていても許されるようなところも。もちろんそれで風格のようなものが身につく部分もあるとは思うんですけど……、でも私はそうじゃなくて、〝普通〟にこだわりたいんです。今のところ、自分ではその〝普通〟を実行できていると思うし、見失いそうになることもないです」

そうキッパリと言い切った水川さん。その芯の強さは、いったいどこからきているのか？

「仕事柄もあると思うんですけど、自分を客観的に見ているほうだとは思います。もし〝クール〟と言われる理由があるとしたら、その客観視の部分かもしれないですね」

説得力ある大人になるため人生経験を積み重ね中

落ち着いた発言が印象的だが、現在26歳。ようやく20代後半に入ったばかりだ。とはいえ女性ならそろそろ30代が気になり始める年頃でもある。そこで〝30歳の自分〟に対するイメージについても聞いてみた。すると、「30代に憧れます」「早くなりたいです」などと構える女性も多い中、素直に「怖いです！」と認める答えが返ってきた。

「やっぱり年はとりたくないですよ。でもね、そう思う反面、いろんな経験を積んで早く説得力のある女性になりたい、という想いもあるんです。よく、大御所の方がひと言〝うん〟と言うだけで、その場が一瞬にして落ち着いたりするじゃないですか。あの魅力は、私たちの年齢では絶対にできない。まだまだ人生経験が足りなくて薄っぺらいからですよね。だから今はとにかく自分の引き出しを増やしたい。できる限り本を読んだり、友達と会っていろんなことを喋ったり、私なりに経験や知識を増やす努力はしています」

経験といえば、恋愛も欠かせないものだと思うけど？

「経験のためじゃなくても恋は大事でしょう！ 一人で過ごす時間も必要だと思うけど、やっぱり恋愛していると、いろいろ勇気づけられますから。結婚は、まあタイミングですよね。……って、したこともないのに分かったようなこと言ってしまいましたけど(笑)」

with読者たちから聞かれるのと同じような、まさに〝普通〟の恋愛観も吐露してくれた水川さん。彼女の雰囲気の秘訣は、そんな背伸びをしない等身大の価値観にあるのかもしれない。

水川さんが思う
雰囲気Point!

♠ 新しい仕事で どんどん経験[illegible]

1[illegible]出演し ている[illegible] ョンだけに、撮影も大変[illegible]。「ワイヤーアクションも初めてで、怖かったけどいい経験でした。何より監督が韓国の方で、演出法や感情表現の仕方も日本の監督とは違うので、すごく新鮮で勉強になりましたね」またーつ、経験を積み重ねたよう！

♦ 20代のうちは[illegible]って悩む！

[illegible]が多く、迷走中の読者も多い。水川さんも同世代だが、「私も足りないところだらけで落ち[illegible]それならそれでガムシャラ[illegible]突っ走ればいいと思っています。だってまだ20代なんだから！」ポジティブな開き直りも、水川さんの魅力の一つのよう！

♣ 友達づき合いは 狭く深いタイプ

「仕事中は自分からコミュニケーションをとりにいきます」と言う水川さんだが、友達関係は狭く深いそう。「むしろ仕事の場のほうがオープンなくらい。でも私は、仕事とプライベートは別ものだとは思っていなくて。だから、数は少なくても信頼できる友達がいることが、仕事の充実にもつながっていると思っています」

♥ 譲れないものが ある女性に共感

〝雰囲気がある〟と言われる水川さんだが、逆にご自身はどういう女性に雰囲気を感じているのだろう？「自分なりに譲れないものがある女性ですね。流されている人って、何となく周囲にも伝わってしまうじゃないですか。私は決してほんわかタイプではないので、そういう強さのある女性に共感します」

nudie.com

慧美网 vimee.net

個性も大事だと思うけど、私は普通であることにこだわりたい

ニット￥13650、LEEデニム
パンツ￥19950／バナーバ
ット　ファーティペット￥1
600、シューズ￥15540／ル
ージュ青山店

撮影／可児保彦　スタイ
スト／渕上優樹　ヘア&
イク／加藤恵　取材・文
山本奈緒子　デザイン／
タジオ ギブ

蝴蝶网
hudie.com
慧美网
vimee.net

蝴蝶网
hudie.com
史上初!
ディズニーキャラクター
付録つき
オリジナルブック登場!!
益若つばさ
Mickey Mouse
Special Disney Collection Vol.1
ブランケットバッグ
価格1,500円(税込)
どちらも
12月3日(木)
発売!
お求めは書店にて
益若つばさ
Minnie Mouse
Special Disney Collection Vol.2
バニティーポーチ
価格1,500円(税込)
冬のパークや学校&オフィスのひざ掛けに…あったか♥ポカポカ
キー&
キーグローブチャーム付き
ランケットバッグ
メイクポーチにパーティのちびバッグにランチタイムバッグに!使い方は自由自在♥
ミニー&
ミニーリボンチャーム付き
バニティーポーチ
折りたたむとバッグに!!
上ブタを開けると筆入れつき!
キー&
キーグローブの
ーム付き
ミニーリボン&
ミニー型の特製チャーム
慧美网
vimee.net
大人気モデル
益若つばさ
がプロデュース♥
ANSHA

2010年 愛され度No.1
"雰囲気のある女性(ひと)"ってどんなひと!?

撮影／浜村達也　イラスト／藤原千晶、スギザキメグミ　取材・文／山本奈緒子、西山美紀　デザイン／プラス・アイ

hudie.com

「かわいい」「美人」「性格がいい」などなど、シンプルなキーワードで表現されてきた女性の長所。でも最近は、「かわいいだけじゃダメ」みたいに複雑化しているよう。編集部が男女両方に気になる女性像を調査したら、たどり着いた言葉は"雰囲気"でした!!

読者アンケートで判明!
いま愛されるのは、"かわいい"より"家庭的"より
雰囲気のある女性!!

with読者500人に聞きました!

「何か気になる」「一緒にいたい」「こんなふうになりたい」と思う女性といえば?（複数回答）

- 雰囲気のある女性…74.2%
- かわいい女性…68.8%
- 仕事ができる女性…62.2%
- 女友達の多い女性…60.0%
- 家庭的な女性…56.6%
- 美人な女性…50.0%
- 男性にモテる女性…25.0%

複数回答可という条件ゆえ「美人」や「男性にモテる」の割合がもっと多くても不思議ではないのに、いちばん多かったのは「雰囲気のある女性」。今、女子たちが求める魅力はそんなに単純ではないよう!

ポジティブさの表し方には2つのタイプが!

これまでwithは、様々な企画で"素敵女性"について探ってきました。ところが最近、それに対する読者たちの回答が、男女ともに"ミステリアス""何か色気がある"などより抽象的になっていることを発見。そこで今回、改めて"気になる、または憧れる女性"についてアンケートをとってみた

"気になる""憧れる"女性像に変化アリ!

雰囲気がある女性」という回答でした! 人によってどうにでも捉えられる"雰囲気がある"というひと言。でもきっとそこには何か共通点があるはず。それは何か、認知心理学を研究する山口真美先生に伺ってみました。

「雰囲気とは周囲に伝染するもの。ですから"ポジティブな光を発している"というのが好かれる絶対的な条件です。ただ同じ光でも、自の光を受け止めて反射するタイプと、2タイプがあります。分かりやすく言えば、前者が"お日さまタイプ"で、後者が"お月さまタイプ"と言えるでしょう」

雰囲気のある女性を目指すなら、まずは自分がどちらのタイプになれるのかを知っておく必要あり。左のチェックテストにトライしたうえで、次ページ以降で具体的な方法を探っていきましょう!

お話を伺いました

衿野未矢さん（文中、衿）
作家。女性の仕事や生き方、「依存症」をキーワードに、執筆を続ける。著書に『恋は強気な方が勝つ!』（講談社文庫）、『十年不倫』『十年不倫の男たち』（新潮文庫）など。

山口真美先生（文中、山）
中央大学文学部教授。博士（人文科学）。認知心理学、なかでも乳児の視覚についての研究が専門。著書は『センスのいい脳』（新潮新書）ほか。

あなたがまとえる"雰囲気"は
お月さまタイプ? お日さまタイプ?

- □ "女のコ"というより"大人の女性"タイプだと思う
- □ 人に相談はあまりしないが相談されることは多い
- □ どちらかというと自分の意見をハッキリ言うほうだ
- □ 自分にはネクラな部分がある、と思うときがある
- □ 仕事では、それなりに上を目指したいと思っている

こっちが多かったあなたは……
お日さまタイプ
←P196へ

こっちが多かったあなたは……
お月さまタイプ
←P197へ

左右の各項目をそれぞれ読んで、自分に当てはまると思うものにチェックをつけて。数が多かったほうがあなたのタイプです。チェック数が同じだった場合は、自分が目指したいと思うほうを選んで!

- □ 嫌なことがあっても一晩寝ると忘れられる
- □ 周囲からイジられたりかわいがられることが多い
- □ 気づけば、一人より大勢で行動していることが多い
- □ 喜怒哀楽はムリに隠さず素直に出すほうだ
- □ 仕事は、与えられたことを楽しくこなすほうが好き

vimee.net

・外見・
職場では控えめな格好でも、仕事あがりに髪がアップになっていたりすると、そのギャップにドキッとする。
（男性・28歳・メーカー）

他にも「休日に偶然会ったときの格好が違うと、急に気になり始めたりする」（男性・26歳・建設）など、お日さまタイプには皆、"ギャップ"で雰囲気を感じているよう。一方で、「今から合コンに行きます！ みたいなのはNG」（男性・27歳・保険）という声も。その差は何!?

「お日さまタイプの光は、自分が楽しもうという気持ちから発せられるもの。そこに人は引き寄せられるんです。だから合コンなど人の目を意識した外見では輝けないんです」（衿）
「人は、隠れた部分を見たときに雰囲気を感じるもの。お日さまタイプは元々明るい存在なので、洋服そのものより髪型など小さい部分でギャップを出したほうがより効果的」（山）

・仕事・
お茶くみとかでも気持ちよく仕事をしてくれるコ、いいなって思う。
（男性・30歳・証券）

職場でお日さま的雰囲気を感じるポイントは、「遅くても一生懸命、丁寧に仕事する姿に心を打たれる」（女性・25歳・保険）、「テンパっているときに他愛もない話題を振ってリラックスさせてくれる」（男性・28歳・不動産）など、マジメさや気遣いにあるよう！

「お日さまタイプは"好きになること"が上手という才能を持っています。苦手な仕事でも、楽しもうという気持ちを持つ努力をすれば、自然とよい光を出せるようになるはず」（衿）
「自ら光を放っているタイプなので、職場では"控えめ"を意識しないと単なるマイペースになる危険も。周囲に適度に合わせたり流されたりしても、光が弱まったりしないのがお日さまですから、安心して」（山）

・趣味・
一人でカフェなどで本を読んでいるコを見ると気になる！
（男性・31歳・商社）

お日さまタイプのイメージからすると、いつも誰かと一緒にいて楽しそうにしているところに雰囲気を感じそうなもの。でも反対で、右の回答のように"一人の時間を過ごしている姿"を見たとき、人はお日さまの雰囲気を、より強く感じているようです。

「自分を好きになるのが上手なので、カップルだらけの中に一人でいても自分を肯定できる、というようなところもお日さまのよさなんです。その肯定感が、雰囲気となって伝わっているのでしょう」（衿）
「"外見"で出てきたのと同じように、これもギャップ的雰囲気と言えます。友達が多そうなお日さまだからこそ、その通りに"いつも誰かと一緒"では、雰囲気は感じないんです」（山）

・[illegible]・
ドライブ中助手席から盛り上げてくれたり"その場を楽しんでいる感じ"を出してくれるコは、それだけで嬉しい。
（男性・27歳・SE）

他にも「食事中、幸せそうにおいしそうに食べている姿を見るといいなと思う」（男性・28歳・IT関連）、「飲み会で一人に集中して盛り上がらないよう他の人を立てたり、さりげなく次のドリンクを聞いてくれるとき」（男性・28歳・アパレル）といったコメントも。こ

「これらが雰囲気につながっているのは、本当に場を楽しんでいて、それを素直に出しているから。"立てる"というのも、気遣いではなく好きで自然とやっているのでしょう。その心理になるには"楽しんだ者勝ち－"と開き直るのがコツ（笑）」（衿）
「元々、自ら輝く力を持っているお日さま。飲み会やデートなどの場では、

・笑顔・
誰に対しても分け隔てなくいつも笑顔の人はやっぱり側にいてほっとする。
（女性・26歳・食品）

「女性の冷たい表情や怒った顔もたまにはいいけど、長く一緒にいるとなるとやっぱり気分の波がない、いつも笑顔のコがいい」（男性・29歳・IT関連）といったコメントも。お日さまタイプの場合は、笑顔が"いつも"であることが雰囲気につながるようです。

「お日さまタイプの笑顔は、"人に対して"というより"自分に対して"というのがポイント。つまり、いつも楽しいと思えているから自然と笑顔になるんです。とは言ってもいつも楽しい気持ちでいるのは難しいもの。毎日鏡を見て笑顔の練習をすれば、笑顔に引っ張られて気持ちもポジティブになってきますよ」（衿）

・言動・
陰口や愚痴を言わないコ。感心するし、裏表がなくて信頼できると思う。
（女性・29歳・銀行）

「積極的に喋るわけではないが相槌を打ったりして話をよく聞いてくれてるなと感じたとき」（男性・27歳・製造）という声も。多くを語らなくても「雰囲気がある」と感じさせてしまう秘訣とは？

「お日さまタイプは、根底に相手を知りたい気持ちがあるんです。口数は少なくても適度に踏み込んでいるので、好感を与えるのでしょう」（衿）
「せっかく光を放っているお日さまなのに、ネガティブなことを言うと光が陰ってしまう。聞いているだけなら陰らないので安心して」（山）

・男女・
たとえばお弁当とかハンカチとかさりげないところで女性らしさを感じるとグッとくる。
（男性・31歳・出版）

他にも「ハンソウコウがさっと出てきたりすると、けっこうやられる」（男性・27歳・百貨店）というコメントが。一見、女らしさをアピールした"媚び"にも思えそうな行動ですが……？ 逆にNGは、「電車メイクをしている女性は雰

「お弁当やハンカチは、実は女らしさではなく生活力の高さの表れなんです。お日さまタイプは少々頼りなく見られがちですから、生活力が見えるとギャップを感じるのでしょう」（衿）
「お日さまは、そのポジティブさが"何も考えてない"と映る危険も。だから電車メイクなどマナーが悪い行

◆これじゃ雰囲気も台なしに！◆

職場で使う筆記具をキャラクターグッズで揃えてるのはどうかと思う。"癒し"と"幼い"は大違いですよ！
（男性・30歳・建設）

「女性だからできない、女性だから優先させて、という面が見えると興味を失う」（男性・29歳・ビル管理）、「言葉遣いや食べ方が幼稚だとガッカリ」（男性・27歳・営業）など、女性アピールや幼稚さを感じさせる言動が雰囲気喪失につながるよう！

「"女性だから"という考えやキャラクターものは、ともに自分の本質ではなく外側を[illegible]の光を持っているお日さまですから外側を主張するとうっとうしく感じられる危険が！」（衿）
「お日さまは自ら光を放てる力があるだけに、幼稚さが見えると、努力をしてこなかった印象を与えて大人の女性として見られにくくなります」（山）

その人がいるだけでホッとする――お日さま雰囲気

自ら光を発する力があるお日さまタイプ。こんな言動が、周囲の人たちを自然と癒す雰囲気につながっているようです。

気"を感じます!

した。さらにその理由も詳しく分析。これを参考に、自分に合った雰囲気を身につけて!!

hudie.com
vimee.net

見習いたくなる凛としたたたずまい お月さま雰囲気

[illegible]の光を受け止めて反射するお月さま[illegible]。それには、こんな言動、空気感が鍵を握っているようです！

with読者男女200人に聞きました！

こんな時、〝雰囲

実際に雰囲気を感じる仕草や空気感を、お日さまタイプ、お月さまタイプの別に探って

・外見・

[illegible]露出の多い服を着ていても脚を開いて座ったりはしないような スキがありそうでない ところに色気を感じる。（男性・28歳・印刷）

「女っぽい格好とかしていても、気軽に声はかけられない。そんな雰囲気に憧れる」（女性・24歳・銀行）など、男女両方から支持が多かった〝スキがありそうでない〟という要素。でもこればかり意識すると、ただガードのかたい女になってしまいそうな気も……。

「お月さまタイプは、自分をよく知っていて、同じ露出でも自分に似合う露出をしている。だからだらしなくならないんです。これが誰かに見せようと思っての露出だとNG」（衿）「お月さまタイプは、実は潜在的な色気を持っている。それをあえて隠そうとすることが、〝スキがありそうでない〟雰囲気につながる秘訣」（山）

・笑顔・

[illegible]笑わない。そんな自分なりの感性を大事にしているのって、いいと思う。（男性・26歳・メーカー）

お日さまタイプとは逆で、お月さまタイプは自分が笑いたいときだけ笑う、そんな強さが雰囲気を感じさせているよう。とくに男性意見では、「上司にやたら笑顔の女性は信用できない」（男性・25歳・金融）という声も多く聞かれました。

「〝笑顔〟と〝笑う〟というのは別もの。お月さまタイプは、自分が面白いと思わないときは笑わない、というだけ。でも決して仏頂面でいいというわけではなく微笑みは必要」（衿）「これも、お月さまの〝周囲に流されない〟という特徴の表れ。この一貫性が雰囲気につながるのです」（山）

・言動・

[illegible]陰で心配りができる人、かっこいいです。（女性・26歳・百貨店）

他にも「まっすぐ目を見て話をされると引き込まれる」（男性・32歳・ベンチャー）、「自分だけにぶっちゃけ話をされるとドキッとする」（男性・30歳・通信）といった声も多数。お月さまの場合は、自分から何かを発信することで雰囲気を醸し出せるのかも!?

「陰で心配りができるのは、相手をちゃんと理解して接しているから。これは、人間関係での経験を多く積むことによって培われるもの！」（衿）「いくらまわりの光を吸収しても、それを反射（発散）しないとお月さまの魅力は生きない。だからハッキリものを言ったり目を見ることは大事」（山）

◆これじゃ雰囲気も台なしに!◆

誰彼なしにボディタッチって 色気っていうより エロだと思う。（男性・28歳・食品）

「露出しすぎはNG」（男性・28歳・SE）という声も多かったことから、過剰な色気は逆に雰囲気を消すみたい。また「自分の話をずっとされると引く」（男性・29歳・保険）という声も多数。お月さまタイプは自己アピールのバランスが鍵のよう。

「経験を積んで雰囲気を身につけていくのがお月さまタイプ。その経験の多さが〝いろんな面を持つ〟という魅力につながっている。でも強い自己アピールや過剰なボディタッチなど多面性が見えない行動は、そのよさを消してしまうんです」（衿）「〝自分〟を貫こうとしすぎて、アピールが過剰になるのがお月さまの陥りがちな点。気をつけて！」（山）

・仕事・

仕事中はミスをしっかり指摘しても お酒の席などでは柔らかい印象になる人。 なんか大人の女性だなって思う。（男性・25歳・放送局）

他にも「トラブルが起きても慌てずに冷静沈着に対処できる」（男性・28歳・IT関連）、「〝仕事ができればいいでしょ〟ではなく、気配り目配りもできる人って素敵ですよね」（女性・25歳・アパレル）といった意見が。ただ仕事ができるだけでは、お月さまの雰囲気は醸し出せないようです。

「自分をしっかり持っているのがお月さまタイプの特徴。自分を見失わない自信があるからこそ、相手の立場に立って気遣えるんです」（衿）「お月さまタイプの冷静さと視野の広さは、経験を増やすことで培われます。そのためには、仕事でも人間関係でも積極的に前に出て、周囲の光を吸収する必要あり！」（山）

・男女・

「男と対等に！」とかではなく、単純に 男女の別なく接することが できる人は、なんかいいなって思います。（男性・27歳・銀行）

他にも「仕事で甘えたり、男とか女とかを引き合いに出したりしない人は違うなと思います」（男性・27歳・鉄道）、「女性同士の輪にこだわらない女性に憧れる」（女性・25歳・派遣）など。でもこのバランスをとるのは難しそう！

「おそらくお月さまは、男女の違いを理解したうえで、〝どっちが得ということはない〟と思っているのでしょう。この〝達観〟がポイント」（衿）「光を吸収するタイプのお月さまは、気をつけないと男性の価値観に流されてしまうときも。だから、男とか女とか意識しない努力も大事」（山）

・趣味・

趣味でも習い事でも 仕事以外に何か夢中になれるものを 持っている人は素敵だ。（女性・26歳・金融）

お月さまタイプの場合、同じ趣味でも「夢中になっている」「別の世界を持っている」など、本格的に取り組んでいる感じに周囲は雰囲気を感じているよう。さらに、「習い事で先生級の資格とか持っているのに言わない人もカッコイイ」（女性・28歳・銀行）という声も。

「お月さまタイプの趣味における雰囲気は、自分のものさしを持っている、という点にあります。ですから、仕事だけじゃなく何か熱中できる趣味を持つのはオススメ」（衿）「趣味があることに雰囲気を感じるのは、仕事だけに流されていないから。それが周囲に、お月さまならではの〝安心感〟を与えるのです」（山）

・空気・

一緒に食事に行ったときに 人に注文を聞くだけじゃなく 自分の食べたいものをしっかり言って くれるのがけっこう嬉しい。（男性・27歳・通信）

さらには、「デートで、自分以上にどこに行くか、提案していたりすると好感が持てる」（男性・2[illegible]歳・建設）という意見も。相手に合わせるばかりではなく、自分の希望をきちんと言ってくれることが凛とした雰囲気を醸し出すよう！

「自分の希望をハッキリ言えるのは、今後どんな関係を築きたいか、きちんと展望を持てているから。その展望なしで意見だけ言うと、単なるワガママになるので注意！」（衿）「お月さまは、自分だけでは光が弱いところがあるので、気をつけないと依存的になることも。だから自分の希望をしっかり持つことが大事」（山）

慧美网 vimee.net
hudie.com

雰囲気って生まれつきじゃないの？ どうしたら身につくの？
3つのステップで"雰囲気"をまとう!!

雰囲気は生まれつき備わっているものではなく、生き方や経験から身についていくもの。そのために必要なのは次の3ステップ。これさえ踏めば誰もが雰囲気をまとえるんです!!

STEP 1 軸を持つ

雰囲気を身につけるうえで、不可欠なのが自分の軸を持つこと。そのためには、何が必要!?

外見や物腰、声の抑揚。五感に訴える要素を統一することが大事！

「人には、見た目や物腰、声の抑揚、匂いなど、五感に訴える要素があります。認知心理学的な見地からすると、そういった要素に統一感がある人が、"軸がある人"と言えます。人は、統一感のあるもの[illegible]印象に残りやすいんです。"雰囲気"って、漠然とした"その人らしさ"のイメージのようなもの。人のマネを[illegible]、周囲に合わせてばかりいると、そうした要素がバラバラになり、印象も薄く[illegible]結果的に雰囲気も持てなくなってしまいます。統一[illegible]ためには、自分に合うもの、自分が何を求めているかを見つめ直し、実践することが大事です」（山）

「[illegible]て、個性とも言えると思うんです。自分らしい考え方や、好きな服装や、譲れない部分。個性がないと、周囲に流されてしまう。流されてばかりいる人に、雰囲気って感じにくい。だから、自分にとっての軸を意識することって、何より重要なんです」（鈴）

では、タイプ別に軸の持ち

お日さまタイプのあなたは 軸を見失いがちなので常に自分を励まし肯定することが必須！

周囲に合わせることが得意なお日さまタイプだけに、自分の軸を見つけるのが苦手なうえ、見つけてもすぐ見失ってしまう危険も。まず軸を見つけるには、山口先生の言う「自分の求めることを見つめ直し、実践すること」が大事ですが、軸を固めるには？

「"幸せ"とか"おいしい"などポジティブな言葉を連発して、自分を肯定することです。"いいコぶってる"などと言われることもありますが、そういう苦労も受け止めていけば、軸は固まります」（鈴）

お月さまタイプのあなたは 軸が頑なにならないよう、顔ぶれの異なる場をいろいろ持って

周囲の光を吸収して反射するお月さまタイプは、様々な経験を積もうという気持ちが強い。「まずやってみる」ことで、自分の軸は見つけやすくなるけど、その軸が頑なになると"雰囲気"を通り越し"頑固"になってしまうので注意。それを防ぐには、多くの趣味を持つことがオススメだそう。

「顔ぶれの異なる場をいろいろ持っておくといいですね。ふだんは苗字で呼ばれていても、ある所では名前で呼ばれたり。"私はこう！"という頑なさが自然と薄れます」（鈴）

Point

お日さまタイプ ポジティブな言葉を連発して自分を肯定する

お月さまタイプ 活動の場を複数持って軸の幅を広げよう！

敗経験を認めてのスパイラル脱出

囲気をまとううえで、もう大事なのは"マイナススパルに陥らない"こと。

雰囲気のある人って、軸があことが余裕となり、余裕がヒにつながり、と好循環なんす。でも人って何かで挫折するとすぐに負のスパイラルに陥てしまう。そうならないためは"失敗も経験"と、発想を切替えることが大事です」（鈴）

そうは言ってもいきなり考え方を変えるのって難しい……。

「そんな人は、たとえばTOEICの点が悪かったとか、過去の小さな挫折体験を思い出して、"あれは必要だった"と完全肯定することから始めてみて」（鈴）

STEP 2 余裕を持つ

軸ができると"余裕"も持ちやすくなる。では、さらにその"余裕"に磨きをかけるには？

テンパっている人に雰囲気は生まれない

「"自分らしさ"の軸を持つことは、自信につながるんです。無理に人を立てたり、自己アピールをしなくても平気になります。それが"余裕"を生むんです」（鈴）

テンパっていては雰囲気も出ませんから、この余裕を身につけることはとても大事！

お日さまタイプのあなたは つい人の顔色を見て"余裕"を失いがちなのがお日さまタイプ

お日さまタイプが"余裕"を持ち続けるために一番気をつけなければいけないのは、人の顔色を窺わないこと。これをすると、どうしても"余裕"を失ってしまいます。

「うまくいかないときも、"私は私だから"と思って。そのためには、小さなことでいいので今までの挫折体験を思い出し、それを受け入れるようにすればいいでしょう」（鈴）

お月さまタイプのあなたは 自分の失敗を客観視することが、さらなる"余裕"につながる！

軸が頑なになりやすいお月さまタイプは、自分を客観視し続けることが"余裕"を持ち続ける鍵になります。

「"余裕"とは、自分が失敗しているのか成功しているのか見えていることでもあります。余裕を持つためには、"失敗も必要"と思って何にでもチャレンジすることを心がけて。チャレンジすれば、どんなことで自分が失敗するのかがわかる。それがさらなる"余裕"につながりますから！」（山）

Point

お日さまタイプ 人の顔色を窺わず"私は私だから"と思う努力を

お月さまタイプ "失敗も必要"と思って様々なことにチャレンジして！

失敗という"学習"をいっぱいしよう

雰囲気は五感と結びついていて、その五感を養うには"学習"が重要だと山口先生は言います。

「五感センスは、生まれ持っている部分もありますが、20代以降にもなると学習量で大きく差が出てきます」

その、五感センスを磨く学習って、いったいどんな学習？

「まずは、自分が"雰囲気がある"と感じる他の女性が、どんな経験を積んでいるかチェックして。その中から、旅行でも演劇鑑賞でも、自分が興味を持ったものを試してみてください。もちろん、"向いてなかった"と思うこともあるでしょう。そういう失敗こそが学習なんです！」（山）

STEP 3 ヒミツを持つ

3ステップの最後は"ヒミツを持つ"こと。"知りたい"と思わせることこそ、最大の雰囲気！

多面性を持つことで気になる女性になる

「"余裕"を持って、"こんな私もアリ"といろんな自分を試せるようになれば、人は一つではなくいくつもの顔を持てるようになります。そうなると周囲は、"まだ知らない顔がある"と思うんです」（鈴）すると人は、"もっと知りた

お日さまタイプのあなたは まずは一人で行動する時間を持つことから始めてみよう

自ら光を発する力があるため、どうしてもオープンになりがちなお日さまタイプ。多面性を持つには、別の世界を持ってみることがオススメ。

「前のページで挙げられていたように、一人カフェなど、一人で行動する時間を持つといいでしょう」（鈴）

「そのうえで、自分はどういう側面を持った人間か、自分

お月さまタイプのあなたは いろんな顔は持っているけど黙っていられないのが難点……

積極的に経験を積むタイプであるお月さまは、世界が広

を持つことも得意。

「ただお月さまの場合、それを人にアピールしたがる傾向があります。当然、言えば言うほど底が浅く思われるので、たまには黙ってみることを心がけましょう（笑）。また、複数の世界を持ってはいるものの、広く浅くなりがちな傾向も。一つの趣味から関連させて別の趣味につなげていくと、

Point

お日さまタイプ 一人の時間を持ち、ときには自分を客観的に見て

お月さまタイプ "別の顔"についてすぐ喋らず、たまには隠すことも意識

成宮寛貴さん

1982年9月生まれ。東京都出身。2009年は映画『ドロップ』『ごくせんTHE MOVIE』等に出演。現在、CSプレミアムチャンネル「ニュース速報は流れた」等に出演中。初のカジュアルフォトブック「なりみやでした。」が12月5日に発売予定。
スタイリスト／小林新(高橋事務所)　ヘア&メイク／INOMATA(l'ATELIER)

自分に自信を持てると相手を気遣う余裕ができる

「外見的な美しさというよりも、人との"いい距離感"を取れる女性って、雰囲気があると思います」と成宮さん。

「距離感って、どれくらい親しいか、親しくても礼儀があるか、また文字通り相手との物理的な距離にも表れますよね。いつの間にかすぐ横にいたりしたらびっくりしちゃうし(笑)。相手との距離感がうまく取れているかを確かめるには、たとえばちゃんと目を合わせて話すことが大事だと思うんです。自分の言葉がどう受け止められたかは、相手の目を見ていればわかることって多いし、もし困っている表情に気づいたら、距離感を修正することもできる。そうやって、いつも相手への気遣いを忘れないことって大事ですよね」

そうは思いつつも、自分に余裕がないときや好きな人の前だと、上手に気遣うことは難しいもの……。そんなときはどうしたらいいのでしょうか?

「うん、あるある(笑)。きっと自分に自信があれば、どんなときでも余裕を

距離感を上手に取れる人って魅力的だと思うんです

蝴蝶网 hudie.com

持てると思うんです。女性に限らず男もだと思うけど、最近はみんなとなるべく同じような言動をとって、自分の身を守る癖がついちゃって、個性を出す練習をしていないから、自信を持ちにくいのかも……。実際、僕も昔はそうでした。でも、二十歳を過ぎて仕事をしていくにつれて、自己アピールが必要な場面も増えていきました」

自分のことを知って自信をつけるために、成宮さんが工夫してきていることは、「自分と向き合って、とことん試行錯誤すること」だそう。

「僕の場合は、たとえばファッションならどんなものが似合うかなといろいろ試しました。最初は流行のマネから入って、少しずつ自分流にしていって。後になって写真を見返して、"オレ、金髪にしすぎだろ!?"って失敗もしたけど(笑)。どんなことでも最初からいい状態になるのは難しいから、失敗しちゃうくらい挑戦したほうがいいと思います。そうやって自分なりの"ものさし"を作っていくことで、自分自身とのいい距離感も見つかるし、自信を持てるようになると思うんですよね」

Special interview 僕の思う"雰囲気のある女性(ひと)"

これまで雰囲気について探ってきましたが、男子たちは何をもって雰囲気と捉えているのでしょう?　with読者と同世代の2人に聞きました!

城田優さん

1985年12月生まれ。東京都出身。2009年は映画「ROOKIES－卒業－」が大ヒット セカンド写真集「素顔。」(講談社)も発売と大活躍!　現在、「サムライ・ハイスクール」(日本テレビ)、「交渉人2」(テレビ朝日)など2本のドラマに

想定内のコって友達にはなりやすいけど恋心は……

「僕から見ての"雰囲気"と、別の人から見ての"雰囲気"って絶対違うから、これが正しいということではないと思いますが……」と前置きをしてから、"雰囲気がある人"について語ってくれた城田さん。それは意外にも、「マイペースな人!」というひと言でした。でも、"マイペース"というと、自己中なイメージも浮かんでしまいますが……?

「僕の言う"マイペース"は、たとえばみんなで騒いでいるときに一人だけ窓の外の星を眺めていたりとか、周りの女のコが全員きれいなマニキュアをしている中、一人ツンツンに切ったスッピンの爪で平気だとか、そういう感じ。分かります?(笑)　周りに流されてなくて自分を持っているんだけど、決して空気を乱しているわけではない。そういう人に僕は、"この人、なんか他の人と違うな"って目がいってしまうし、雰囲気を感じるんです」

それだけに、いつも周りと一緒、のような至ってフツーな子にはあまり雰囲気を感じない、と言います。

「マイペースなコって、周りと同じことをしないから、何を考えているか分からなくて知りたくなるんですよ。逆に次の言動がある程度想像ついちゃうコって、仲よくはなりやすいけど、"気になる"という感情には発展しにくい。やっぱり恋心って、"知りたい"と思うところから始まるものだと思います」

そうは言っても、人に合わせず、でも空気を乱さず自分らしくいる、というのはなかなか難しいこと。どうしたら、城田さんの言う素敵なマイペースさを身につけられるのでしょう?

「僕も昔はすごく弱くて、"遊びに行こうよ"と誘われたら、行きたくなくても断れないような人間でした。でも気づけば、"お前はマイペースだ"って言われるようになってたんですよね(笑)。それってつまり、ある意味で"慣れ"だと思うんです。いろんな経験をして慣れたことで、自信になっていったんだと思います。だから皆さんも、とにかく経験&慣れ!　失敗しても繰り返し挑戦して、自分らしさって、そういうことから生まれるんだと思います」

自分を持っているマイペースさに雰囲気を感じます

vimee.net

スタイリスト／福田春美　ヘア&メイク／上田忍

蝶々さん直伝！"ワタシ"を輝かせる雰囲気講座

外見だけでは通用しない、銀座クラブの世界でトップを極めた蝶々さん。そこで求められるものは、自分にしかない"雰囲気"でした！

私たちは気づかないうちに自分らしさを抑えている！

「銀座では、美人だからナンバーワンになれるわけではない。最終的に輝くのは、オリジナルな雰囲気を持っている人です」

銀座の高級クラブでホステスをしていた蝶々さんに、"雰囲気とは？"と伺ったところ、いちばんに出てきたのはこのひと言。そのうえで、「誰しも必ず自分だけの雰囲気を持っているもの」と語ってくれました。

「でも残念なことに、日本人は何事もみんなと同じであることを重視しているのか、オリジナルの長所を押し殺す傾向があるんです。先日、サイン会ですごく胸の形がきれいな女のコに会ったんですよ。それで"きれいですね！"と言ったら彼女、"大きくて恥ずかしいんです"ってうつむいちゃって。せっかく彼女にしかない長所なのに、すごくもったいない。自分が短所だと思っていることは、実は"自分にしかない長所"になり得るもの。そう発想を切り換えていくためには、"私なんて……"じゃなく、"これは私のよさ！"と打ち出していくことが大事」

こう聞くと、「大丈夫、私は私らしさを大事にしている」と思う人も多いかもしれません。ところが私たちは、自分が思っている以上に、知らず知らず自分を押さえ込んでいるものだと、蝶々さんは語ります。

「世の中には会社や友達といった様々なグループがありますが、それぞれにその場のルールがあるもの。何かに所属している限りは、ある程度そのルールに合わせないといけません。でもそうしているうちに、つい自分が"合わせている"ということを忘れてしまうんです。そんなふうに場に飲み込まれてしまっては、オリジナルの雰囲気を醸し出すことなど到底できませんよね」

ア&メイク／AKANE（ミリ）

蝶々さん
昼は銀座ＯＬ、夜は高級クラブホステスという日々を送った後、2002年に『銀座小悪魔日記』で作家デビュー。さらに『小悪魔な女になる方法』が50万部を超えるベストセラーに。著書に『女子アゲ↑』『原色３人女』等。

蝶々さんの銀座クラブ時代のエピソードと、そこで学んだ処世術が満載。不況の今を生きぬくために必読の一冊です。雰囲気を身につけるための、鍵となる名言もいっぱい！『銀座クラブは女の大学』（小学館101新書）￥735

心をリセットするためにも"素朴"を大事にして

では、無意識のうちに自分を押さえ込まないためには、どんな心がけが必要なのでしょうか？ それは"私は私は"とガツガツ主張することではなく、むしろ"素朴"を大事にすることなんだ、と蝶々さん。

「同じ環境にいてみんなで群がっている限りは、自分が飲み込まれてしまっていることに気づけません。だから時にはまったく違う環境に身を置いて、自分をリセットすることが必要。たとえば自然の中でキャンプをしたり神社に行ったり、植物を育てるのもオススメ。そういった"素朴"な環境に身を置いてみると、自分の中にある本能がよみがえりますから。私は"最近調子が悪いな"と感じると、よく一人で山奥の温泉に湯治に行くんです。すると、驚くほど心の調律ができる！ 気持ちが落ち着くし、それだけじゃなく同時に女としてのエネルギーも沸き起こってくるの。そうやって意識的に自分をリセットすれば、まわりに飲まれることはなくなってきますよ」

ただ、リセットしただけで満足していてはダメ。そこから今度は、勇気を持って"自分を開いていくこと"が必要だと言います。

「自分がいいと思うことにはどんどんチャレンジして、自分の長所だと思うことはどんどん磨いていかないと、年齢とともに"鮮度"が落ちてしまう一方です。もちろん開く過程で、傷つくこともたくさんあるでしょう。でもそれが怖いからって閉じてしまうと、一緒に輝きも閉じてしまう。withh世代は、まだ若くて回復力があるんだから大丈夫！ 一方で、それなりに経験を積んでいる世代でもあるから、新しいことを吸収して楽しめる下地もあるんです。私も銀座に出たのは26歳のとき。多少の失敗はあったとしても、これからいちばん楽しいことが待っている時期ですから、思い切っ

Message From Cho Cho

賢い女性は、自分の立ち位置をしっかり正しく認識して、その場所でのナンバー1を目指すことで自分の価値を底上げしています。

オリジナルを光らせないテはありません。

あなたが**どんなタイプであっても、**女性には**それぞれの魅力とファン層があるんです。**

接客業のみならず、社会に出てお金を稼ぐなら、お客様が何を求めているかを予測しながら動かなきゃいけないと思うんです。

言われたことだけこなしていたら、接客ロボットと変わらない。

個性をブラッシュアップしてアピールすることの大切さを知っていれば、自分では短所と思っていたところでさえ長所に変わります。

仕事をこなす社会人であることと同じくらい、やわらかで愛のある女性であることも重要なことです。

女性の魅力に、定型なんてありません。

男性は、調子を合わせるだけの会話やお世辞をどれだけ重ねても、うわっつらのつきあいしかしてくれません。

それでは、**いつまでたっても その他大勢のまま。**

コンプレックスが多い人は、強いバネを持っています。

傷ついた経験の多い人は、人の気持ちを理解したり察することができます。

そして、すべてのマイナスは、**プラスにくるりとひっくり返すこともまた可能です。**

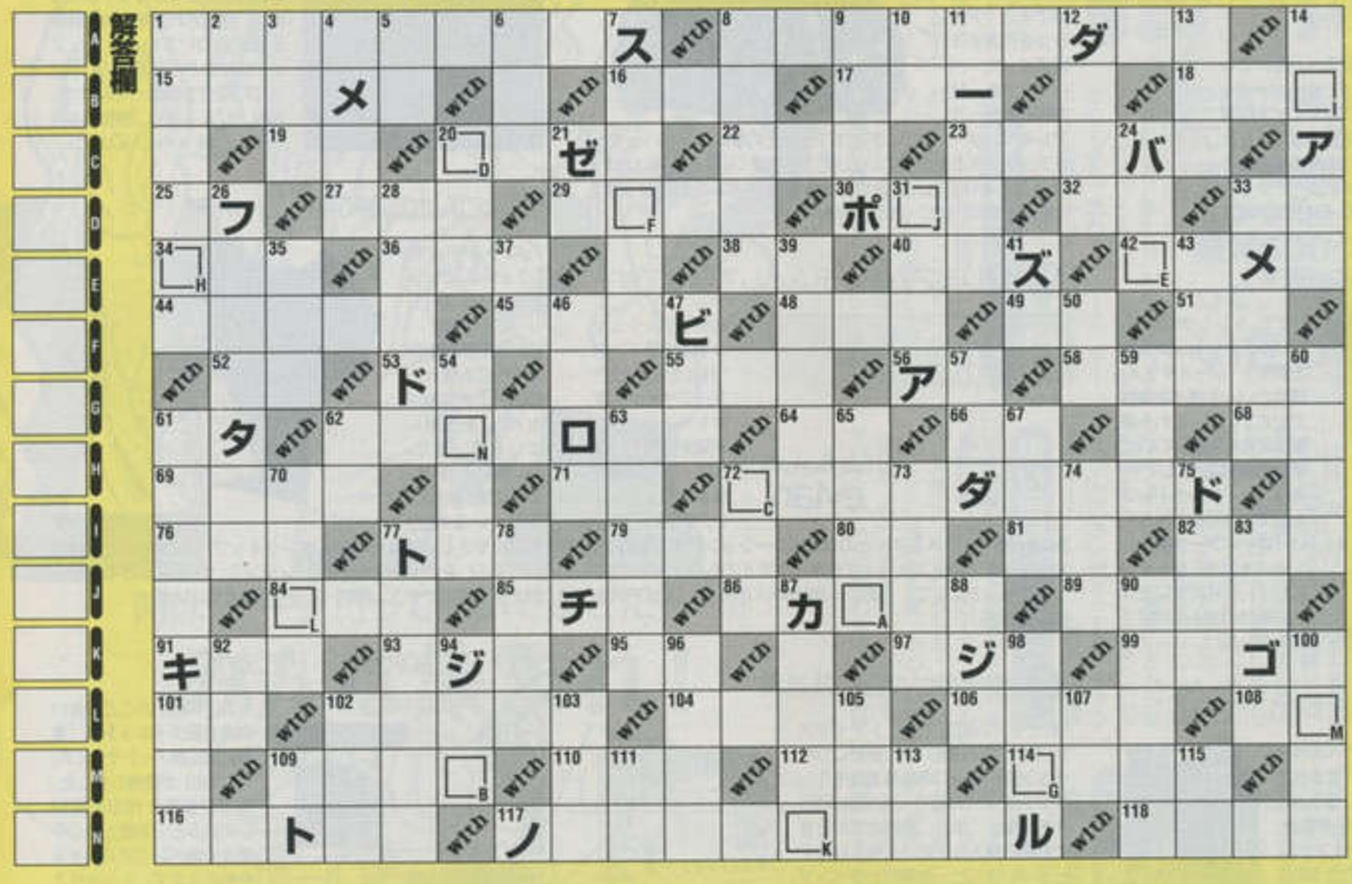
今あるポジションに、まずはプライドと自信を持って。

vimee.net
hudie.com

タテのカギ

①十二星座で表す占星術。2010年の運勢も波乱万丈の様子
②既成の……にとらわれない、破天荒な生き方もいいじゃない
③他人に用件を頼むこと
④爪が伸びているとネックレスの……がうまく外れない
⑤漢字の日本語的な読み方
⑥JR東日本の乗車券・電子マネーとして利用できるICカード。ちなみにJR西日本はイコカ、JR東海はトイカ
⑦モデルやタレントの衣装やアクセサリーなどを集め、撮影用にコーディネートする職業
⑧ケータイ着信音用に楽曲をダウンロードできるサービス。ここからヒット曲のトレンドが見えてくる
⑨寝床を暖めてくれるエコな道具
⑩汚れてない純粋無垢な感じ
⑪音響マニアは愛車の中も……ルームさながら
⑫降板したキャストの……に抜擢されブレイクした役者さんも大勢いる
⑬天然木の……には癒し効果がある
⑭イタリアンなら青山、スイーツなら自由が丘。街を散策しながらグルメの好奇心を満たす食通の趣味
⑳「ハムレット」はシェイクスピアの4大……の一つ
㉑あぶく……は楽して手に入れた金
㉔有名なお笑い芸人も売れない時代は……をいくつも掛け持ちしていた
㉖蜷川幸雄演出の舞台「身毒丸」で15歳の鮮烈なデビュー。新作映画「カイジ」では負け犬のギャンブラー役を熱演
㉘元彼はスゴモリ派だったけど今のダーリンは海や山が大好きな……派
㉛黄色い果肉のトロピカル・フルーツ。粒々の黒い種はキャビアのよう
㉝とっても高価な緑色の宝石
㉟日本各地で人魚や河童の……が見世物として人気を呼んでいる
㊲魚の内臓
㊴女子……のまわりをうろつくノゾキ魔がつかまった
㊶考え方や感じ方が食い違うこと
㊸……切りとは大根やかぶを菊の花のように形作る上級ワザ
㊻通販……を眺めていると、あれやこれや買いたくなってしまう
㊼惚れ薬
㊿ハリー・ポッターが魔法をかける時に使う大切な道具
54「平服でどうぞ」というパーティーでも……にTシャツではだめよ
57うそ泣きの……はわかりやすい
59……人口の減少によって、閉鎖されるゲレンデもある
60少女趣味なお姫さまルックに死や悪魔を連想させる退廃的イメージが合わさった不思議なファッション
61夫婦にとって一番大事なこの日を忘れないために、妻となる人の誕生日に入籍する人も多いとか
62満面の……を浮かべている二人のスナップ
63児童が学期末にもらってくる書類
65神様は日頃の……を見てますよ
67ペアのマフラー用に……と編み棒を買ってみたものの
70強力な磁場を持つ太陽のホクロ
72……ライスは洋食屋の看板メニュー。オムライスとのコラボも人気
73……太郎伝説は主人公が異世界へ連れていかれる話
74ハンカチ、ハニカミに始まり、今は洗濯……の中村祐一さんが一押し
75アメリカでは結婚式の前の晩、……最後の日を祝うパーティーで花婿がどんちゃん騒ぎをする！
77バレリーナの靴
78若いんだから……はまたあるさ
83朝青龍や白鵬の出身地は？
87年末にいただく景品
88遺跡から発掘される古代人の武器
90日本の……レディ、幸夫人の外交手腕に期待したいですね
92「ゲゲゲの鬼太郎」のはき物
94ボクシングで、相手の顔面やボディーを連続して細かく打つこと
96にっこり笑顔
98アルプス地方で、地声と裏声とを急速に交錯させて歌われる民謡
100オーストリアの首都で数々の音楽家が輩出した「音楽の都」
102新婚の奥様には、すそに……のついた白いエプロンがよく似合う
103冬のビタミンCはこの果物で
105この川の流域で世界4大文明の一つ、エジプト文明が栄えた
107……の大人がメソメソ、みっともないよ
109ヘッドホンから……がもれるのは音害！
111一生美肌でいるためには20代こそ念入りにお肌の……をしないとね
113解雇されること
115「……は、乙に及ぼした損害を賠償しなければならない」

クリスタルワードパズル2010



「クリスタルワードパズル」の解き方

「タテのカギ」と「ヨコのカギ」に従いながら、マス目をうめていきます。すべてのマス目をうめられたら、2重ワクになっているマス目に入っている文字を、ページの中央左にある解答欄に、アルファベット順に書き入れます。解答欄をすべてうめたとき、上から読むと何と書いてありますか？

ヨコのカギ

①12月25日の朝、窓の外を見ると一面真っ白な雪景色。これもサンタさんのプレゼント？
⑧私たちの星が抱える大問題。地道な努力の積み重ねでCO_2を減らそう！
⑮冬になると園芸店に並ぶ赤やピンク、白の鉢植えの花
⑯レストランやホテルの格付けで知られるミシュランって何の会社？
⑰その世界でや[illegible]はいけないとされる暗黙の掟
⑱メンベが女性なら、男性は？
⑲[illegible]の実を守っているトゲトゲ
⑳[illegible]されないこと
㉒内定がもらえず就職[illegible]……中
㉓私が私が！ となんでも手をあげたがる性格
㉕ゴルフでフェアウェーやグリーン以外で手入れをしていない区域
㉗携帯料金……、断固反対！
㉙トップではないがBランク位
㉚ほうれん草を食べると驚異的な力を発揮する。パイプをくわえ、セーラー服姿のアメコミ・ヒーローは？
㉜地中に打ち込む棒
㉝……からMにサイズダウン成功
㉞よく通った……の店が閉店になるのは寂しいもの
㊱救助用に船に備えてある
㊳彼のお弁当に……さんウインナーを入れてあげたら大喜びされた
㊵中華まんや小籠包など、小麦粉で作った皮で具を包んだもの
㊷乙女のように[illegible]ュンとする
㊹結婚、昇進、出産、誕生日などの、おめでたい行事全般
㊺[illegible]遠いところへ逃亡すること
㊽インフルエンザの予防の基本はまめに手洗い、……をすること
㊾[illegible]の福袋に並ぶ長蛇の……、これも新年の風物詩
51失恋をした日にお財布を落とす。これぞ泣きっ……にハチ
52サンリオの七星様キャラクター。「キキと……」
53うっかり屋さんで失敗が多い人
55タレントの西村知美さんや長谷川理恵さんはヘルシーな食生活を手助けする……ソムリエの有資格者
56女子……と野球選手のカップルが多いのはナゼなのでしょうか
58食用カタツムリ
61計算でこれを間違えたら大変
62オーストラリアにある世界遺産。「地球のへそ」と言われる巨大な岩
64甘いだけのはずの羊かんや飴に、……味を利かせた商品がトレンドに
66白黒茶、三色の毛の猫ちゃん
68……の利いた声ですごまれると、思わずハイ！ って言ってしまう
69漫才で相手をどついたり、頭を叩いたりするほう
71英語でジャンケンをする時「ロック」というのは？
72LEDとも言われ、エコな光源として信号やクリスマスのイルミネーションに使われている
76大橋のぞみちゃんや加藤清史郎君
77……を利かせてナゾを解くのが一休さんの得意とするところ
79金がなくて、……に時計をいれた
80その昔平城京と言われた日本の古都。2010年は「平城遷都1300年祭」の行事が目白押し
81隋の後の中国王朝は？
82空が今にも泣き出しそうな天気
84フレーバー……は紅茶にドライフルーツやハーブを混ぜたもの
85毎月大家さんに払う
86テレビ番組のMCって？
89我が才能や仕事を誇る気持ち
91消費……を改ざんする食品偽装は後をたちませんね
93中原中也の職業って？
95親分や上司のこと
97童話に出てくる……はホウキにまたがり空を飛ぶ
99第三者に通信内容が漏れないように取り決めた文字や記号
101寿司もお笑いも新鮮でないとね
102年末年始の休暇。お正月気分が抜けきらないうちに終わってしまう
104何と51歳にしてこの色気とパワー。アメリカの"ポップの女王"
106ダチョウ倶楽部の肥後やTOKIOの城島の愛称は？
108マリー・アントワネットは……16世のお妃さま
109国連の旗には……の枝がデザインされている
110我が家は代々女性が強い……
112年末にベートーベンの……を演奏するのは日本独自の習慣だとか
114ジュリアナ東京などバブル時代に一世を風靡したダンススポット
116デジタル・リマスター盤のCDでよみがえった伝説の4人組バンド
117お酒が飲めない人にも安心して勧められる……
118クマやヘビの冬の充電期間

「答えがわかったら」 解答欄をすべてうめたら、わかった答えと、住所、氏名を書いて編集部に送ってください。正解者の中から、抽選で10名の方にwith特製図書カードをプレゼントします。あて先：〒112-8001 東京都文京区音羽2-12-21 講談社with編集部 1月号パズル係 締め切り：2009年12月25日（金）、当日消印有効です。

hudie.com
出題／露木重彦＆YUKI

蝴蝶网 hudie.com

Present

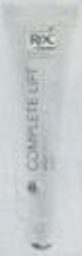
withプレゼント

応募方法 Ⓐ～Ⓙの希望する賞品記号を1点のみ記入し、住所・氏名・年齢・電話番号・職業・メールアドレス（お持ちの方のみ）をご記入のうえ、はがき、またはPCのwith online（http://withonline.jp）、ケータイのwith love mobileでご応募ください。はがき1枚につき、賞品は1点に限ります。2種類以上にわたっての当選、また本誌内の他のプレゼントとの重複当選はありません。12月25日（金）締め切り（当日消印有効）。厳正なる抽選のうえ、当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。はがきの応募先は次のとおりです。〒163-8694 東京新宿郵便局私書箱280号 withプレゼント①係

A 絶対欲しくなるアクセサリー☆

Rucaの人気ライン「うまむい（沖縄方言でお守りの意）」。琉球の色によって、それぞれの意味があり、日常のお守りとして自分のスタイルに合わせて楽しめます。今回は、恋愛お守りメッセージつきのピンク珊瑚ネックレスとピアス（各¥6090）を各1名にプレゼント（希望商品を明記して）。すごく可愛いので、ぜひwww.ruca.ccへアクセスしてみて。問050-3527-9941（Ruca）

B これは一石二鳥です☆



ッサージ効果ですっきり明るい目元へと導いてくる「RoC コンプリートリフト アイロール」（…mL、¥3675）。ロールオンタイプのアイケア用品…ので、簡単にマッサージをしながらハリがなくな…ちな目元の皮膚をしっかりと引き締めてくれま…詳しくは、http://rocskincare.jpへアクセス…て。5名にプレゼント。問フリーダイヤル0120-834169（RoC）

C トレンカに新しい波が到来！

「17℃」トレンカの新しいバリエーションが人気上昇中！ レースやラメ、綿混といった様々な素材でできていて、どれも素敵な足元を演出してくれ、脚長効果間違いなしです。今回、「ハイマルチトレンカ」（¥2100）＆女性らしい「ローズアーチ柄トレンカ」（¥2100）をセットにして、3名にプレゼント。問03-3423-6789（ブロンドール）

D どの人物の追体験をしたいですか？

…ンダイから発売された「遊歩計 ベルサイ…のばら～歩いて自・分・革・命 生まれてよかった！！～」（¥4725）は、楽しみな…らウォーキングができるデジタル歩数計。…気漫画「ベルサイユのばら」のオスカル、…ンドレ、マリー・アントワネットの3つのス…ーリーモードを搭載。ウォーキング効果が…待される90日間に、歩いて"恋愛成就"を目指…ます。3名に。問04-7146-0371（バンダイ）

E 小旅行にぴったりです

様々な用途に使えそうな「アレキサンダー ジラルド バイ エフィー」のバッグ（¥9975）が登場です☆ アメリカを代表する家具メーカーハーマンミラー社の基礎を作ったアレキサンダー・ジラルドとエフィーとの夢のコラボバッグ☆ ステッチがキラキラしていて、とても可愛く、しかも軽いです。肩からもかけられ、自分の好きなようにアレンジできます。1名に。問03-3211-1622（effy）

F プレミアムアイテムとして登場です！

スタイリッシュなボトルデザインの「2010「エビアン」デザイナーズボトル」（¥735）が限定発売！ 今年はイギリスを代表するファッションデザイナー「Paul Smith（ポール・スミス）」とのコラボレーションによるもので、カラフルなマルチストライプがポップでとてもキュートです。5本をセットにして、5名に。問0800-170-1100（エビアンお客様相談室）

G 働き続けた目に蒸気浴

「めぐりズム蒸気でホットアイマスク」（オープン価格）から、好評につきラベンダーセージの香り＆カモミールジンジャーの香り（各14枚入り）が新登場！ また、旅行などのときに気軽に購入しやすい1枚入りもデビューしました。無香料とラベンダーセージの香り（5枚）を合わせて5名にプレゼント。リラックスしたいときにぜひ。問03-5630-5020（花王）

H 贈り物に喜ばれます♪

2010年1月7日（木）までの期間、ゴディバ ジャパンから新作コレクション「レジェンデール トリュフ」（4粒入り¥1890／8粒入り¥3360）が限定発売。ひとつひとつ丁寧に作られ、開発された年号の名前がそれぞれついているトリュフは、これまでのゴディバのトリュフの歴史を物語っています。8粒入りを5名に。問03-5404-5143（ゴディバ ジャパン）

I こんな肌着が欲しかった♥

©SANRIO CO.,LTD.

ハローキティの「ウォームエンジェル」インナーシリーズが登場！ 水に浮くほど軽く、保湿性にも優れた繊維「エアロカプセル」を使用しています。また、肌に触れる部分には天然素材の綿を使っているので、肌にもやさしい優れもの♥ タンクトップ（¥1995）と八分袖（¥2415）をセットで5名にプレゼント（サイズはともにM）。とても可愛いです♪ 問03-3779-8105（サンリオ）

J こんなダイエット方法が!?

今までに聞いたことのない交換日記ダイエット法「食事記録交換ノートサービス」（¥3150）が登場しました。毎日の食事を16日間記録して送ると、栄養士から手書きの赤ペンでアドバイスをもらえます。しっかりと管理されているという安心感から着実にダイエットができるというサービス。これは見逃せません！ http://recording-diet.comへGO！ 5名に。問03-5719-6402（グリーンゲート）

おことわり 年齢、職業などの付帯情報は今後の記事制作においての参考にさせていただきます。応募された方の個人情報を本企画遂行以外の目的に利用することはありません。賞品発送の都合上、応募された方の氏名・住所などの個人データが、その企画の主催会社や担当の広告会社に渡ることもあります。個人情報の安全な取り扱いには充分に配慮しておりますが、あらかじめご了承願います。

INFORMATION

◆…ヘザーがコラボしました☆

Heather

11月にセカンドアルバムを出し人気急上昇中のアユセコズエさんとコラボした「X'mas Present企画」が12/1（火）からスタート！ アユセさんのメッセージが入ったクリスマス…定バッグを、期間中ヘザーショップで購入された方に数量限定プレゼント。またヘザーHP（www.heather.jp）では、いろ…な情報がチェックできるので、ぜひアクセスしてみて♪ 問フリーダイヤル…20-601162（ポイント カスタマーサービス）

◆ゴルフ日本シリーズJTカップが開催

GOLF NIPPON SERIES since 1963 JT CUP

2009年12月3日（木）～6日（日）の期間、国内メジャー大会の男子ゴルフトーナメント「第46回ゴルフ日本シリーズJTカップ」が、名門ゴルフ「東京よみうりカントリークラブ」で開催されます。優勝賞金は国内最高額となり、出場が見込まれる石川遼選手などのトップ選手たちのプレーの競演で、大変注目が集まっています。問03-5479-1383（大会事務局）

◆デートや女子会にぴったりなお店

大丸東京店13階の「XEX TOKYO」は、イタリアン、鉄板焼き、バー＆カフェが1フロアに融合されたレストラン。特に、ピッツァ世界大会最優秀賞受賞の名シェフ、サルヴァトーレ・クオモ氏が生んだ極上イタリアンSalvatore Cuomo Bros.では洗練された大人の空間で味わうピッツァと、夜景を楽しむことができます。一度足を運んでみては。問03-6266-0065（ゼックス 東京）

唯美风 vimee.net

今年いちばんの出来事といえば、転勤で地方に行った彼が現地ですぐ新しい女を作ったこと。はぁ～……。（川崎市・典子・26歳）

ターニングポイント

あれは夏のある日の出来事。休日の朝、歯磨きをしようと鏡にうつった顔を見たときのことです。起きてから30分以上も経つというのに、頬についた枕のシワ跡がまだクッキリ！　その日を境に、その後も枕によるシワは簡単には消えなくなってしまいました。肌は刻々と老化している……。いろいろあった一年だけど、私の中ではこれがいちばん忘れられない出来事です……。（メーカー・和子・28歳）

姉によると……

「知らないうちに一年で3キロも太っていた」という姉。でも、我が家はお風呂場の入り口に体重計が置かれているし、キッチンには食品のカロリー表も張ってある。"知らないうち"ではなくて、"知らないフリ"してただけでしょーが!!（派遣・裕美・25歳）

乙女よ、大志を抱け

昨年末に「来年は彼氏を作る！」と決意した私に対して、「来年は結婚する！」と、より大きな目標を掲げてきた友人のS子。その言葉どおり婚活に励み、ネットのマッチングサイトで素敵な男性と知り合い、なんと半年後に婚約！　一方の私は、[illegible]どおり彼氏はできたものの、「俺、結婚とかまだ考えられないから」とズルズル引き延ばされている状態。S子と比較して、完全に初期の目標設定を間違ったことは明らかで……。トホホ（涙）。（陽子・27歳）

時は「ヤーッ！」って勢いで過ぎた……!!

みんな集まれ！ 2009年 大反省会

「光陰矢の如し」とは言いますが、
年々時が経つのは早くなっているような……？
2009年どのように過ごしたか、さあ振り返りましょ！

ケガの功名？

転職しようと新しい仕事を探していた矢先、働いていた会社がつぶれた！　ショックだったけど、退職理由が「会社都合」になったため、期せずして失業保険が90日分から120日分支給されることに。これでゆっくり転職先を探すことができるわ～、ラッキー♪　……なのか!?（広島市・みゆき・26歳）

反省会の結果

仲良し4人組で、鍋でもつつきながら今年の反省会をしようということに。……が、当日出てきたのは、「今年も彼氏ができなかった」「ダイエットに失敗」「貯金が増えなかった」など、ほぼ、いやまったく去年と同じもの。あまりの学習力のなさに一瞬シーンとなりかけたところ、結成メンバーの一人・S子が「まっ、結果はどうあれ私たち、反省しようとするだけエライよね！」と強引にまとめてきた。思わず「そーよ、そーよ！」と乗っかった私たち。オホホ～。……いいのか？（智子・26歳）

2009年はダイエットを目標にしていたのに、何もしないままで結局100グラムも痩せなかった。だから2010年は絶対500グラムは痩せよう!!って、我ながら目標ちいさっ!!（秘書・百合子・26歳）

老化現象

こないだ新年の挨拶をしたと思ったら、もう年末。「一年てこんなに早かったっけ」と何気なく先輩に言ったら、「いや、年を取ると物事の経験値が増えるから、若いときほど[illegible]って、それでサラッと過ぎたような気がしてしまうらしい。だから年を取ると、一年はたしかに早く感じるようになるんだよ」と説明された。私が年を取ったことを、そんなに確認させてくれなくても……。（銀行・ユカリ・27歳）

早いもの勝ち

今年一年、ほとんど一緒に過ごしていた同僚のサチコ。会社帰りも一緒にご飯を食べ、休日もお互い暇なので買い物に行ったりお茶しながらガールズトークしたり。こんなんだから彼氏もできないんだよね、と思っていたら、ある日サチコに「今年はアンタとばかり一緒にいたから彼氏ができなかったよ」と言われた。あっ、先に言いやがったな、チクショー！（敦子・25歳）

重い回顧

お昼休みに、ふと同僚たちと今年を振り返る話になったとき。みんな「一人暮らしするつもりだったのに～」とか「資格本を買ったのに勉強しなかった」など気楽なことを言っていたら、一人先輩のA子さんだけ[illegible]咲いた。リ、リストラって……。ひいいい～。（多恵子・25歳）

一大告白

友達に付き合って嵐のコンサートに行ったのを機に、すっかり嵐ファンになってしまった私。幼なじみの親友に久しぶりに会ったとき、そのことを報告しようと「Mちゃん、恥ずかしながら私……」と切り出し、「この年にして嵐にハマッちゃったの♥」と言うと……、「なんだ、恥ずかしながら私、彼氏ができたの♥」とでも言うのかと思ったよ」と言われた！　ちょっと何、その言い方！　彼氏じゃなくて、すいませんねぇっ!!（怒）（沙織・27歳）

一瞬、楽しかった

会社の同期みんなで九州に行こうということになり、男女8人で私のおばあちゃんが住む長崎に行った。そのときおばあちゃんが、コソッと「で、どのコがお前のいい人なんだい？」と聞いてきた！　……なので、つい仲間一イケメンのY君を指して、「あの人だよ。でもみんなには内緒にしてるから、黙っておいてね」と言ってしまいました。たはっ！（文香・25歳）

イラスト／白根ゆたんぽ

解釈違い

大学時代の友達と今年を振り返っていたところ、T香という友人が「私は早寝早起きするようになった」と報告。みんな「えっ、エライじゃん！」と感心して、「何時に寝てんの？」と聞くと「22時ぐらい」と。ホントに早い！　さらに「じゃあ朝は何時に起きてんの？」と聞くと「7時か8時」と。……ん？　それ、早寝早起きっていうか、フツーにたっぷり寝ているだけでは!?（福岡市・ちあき・23歳）

ダブルダイエット

会社の業績が悪くてお給料が1割減に！（涙）仕方がないので節約のためお昼ご飯はお弁当にし、外食も控えめにしたら、逆に前よりお金が貯まるようになったうえ、体重も2キロ減って！　給料と一緒に体もダイエットできちゃいました～。なんてね！（雅子・27歳）

職場の先輩に告白しようと思っていたのに、グズグズしていたらライバルのK子に先を越されて取られてしまった。なので来年は、好きな人ができたら見境なく告白しようと決断！（[illegible]）

唯美网 vimee.net 蝴蝶网 hudie.com

蝴蝶网 hudie.com

ニク～い肉 vs. 女子

ダイエット壮絶列伝

がんばれ、妹！

朝なら高カロリーでも消費される、と聞いた妹は、朝はガッツリ食べて夜は少なめ、という食生活に変更。でも、朝から分厚いパンケーキにメープルシロップをドバドバかけてペロリとたいらげている……。その姿を見て姉は、まだまだダイエットは続くなと確信！

（銀行・香代子・25歳）

お腹痩せしたくてフラフープを買ったけど、そもそもフラフープができなかった！ 何度やっても3秒で落ちるの～!!（涙）

（IT関連・仲美・26歳）

手段選ばず？

友人のA子の家に行ったら部屋の真ん中にドーンとオーランド・ブルームのポスターが飾られている！ ギョッとしていたらA子、「おやつを食べたくなっても、オーリー（オーランド・ブルームの愛称）に見られていると我慢できるの♥」だって。たしかに効果はありそうだけど、な～んかイタいダイエット法だなー……気持ちは分かるが！（玲・25歳）

ザ・反動

最近彼と同棲を始めたT子。実はその彼がベジタリアンで、食事は野菜と豆がメインなんだそう。おかげで体重も少し減ったらしく、「彼といればダイエットに成功したも同然ね！」と豪語していた。……が、肉のない生活はやはりストレスがたまるらしい。最近は社食で、から揚げとハンバーグ、または牛丼とポークソテーなど、みんなが引くような組み合わせをチョイスしている。やっぱりムリはいけないねぇ。

（名古屋市・由美子・27歳）

正しく実行しましょう

ハリウッドで流行ったという一日5食ダイエット。一日分を5回に分けてバランスよくちょっとずつ食べることで痩せる、というものらしい。早速実行してみたところ、1ヵ月後、なぜか2キロアップ！ ……ま、"一日分を5回"じゃなくて"一日に5食分"食べたからで、原因は明らかなんですけどね～。えへへ。

（食品・りか・26歳）

N子の悟り

友人のN子は、食事量を減らしたうえランニングもして、半年で8キロの減量に成功しました。ところが、その直後から、食事を減らすことも運動もピタッとやめてしまって、3カ月であっさりリバウンド。どうしたのか聞いてみたら、「痩せたけど思ったほどキレイにならなかったし、男にもモテなかった。だったらムリして痩せなくてもいいかな～と思ってさ」とのこと。う～ん、ダイエットってつくづく難しい！

（仙台市・理香・25歳）

アナログダイエット

洗濯機の脱水機能が壊れたので買い替えたかったんだけど、どうにもこうにもお金がなくて。年末のボーナスまで我慢、と思ってビチョビチョの洗濯物を必死で絞って干していたら、思わぬことにブヨブヨだった二の腕が引き締まって痩せた！ ってことは、このまま洗濯機は買い替えないでおくべきか？ めちゃくちゃ悩むっ!!

（事務・香織・25歳）

ダイエットの情報交換をするSNSに登録。日々、楽して痩せる方法を仕入れています。なのでオンライン上でイメトレはバッチリ♪ 問題は、いつ実行するかだけなんですよね～。

痩せても敗北感

歩くくらいのスピードでゆっくり走るというスロージョギング。走るのが苦手な人でも長時間続けられるし、歩くよりカロリーを消費する、ということで挑戦！ ……しているのですが、私が走っているとウォーキングの人にすら抜かれる！ ……なんかとてつもなく負けた気分！

（練馬区・有子・27歳）

ダイエットの注釈

「おでんは低カロリーのうえ具が豊富なので飽きにくく、汁気が多いので満腹感も得られる」という記事を読み、「これはいい！」と、以来、毎晩おでんに。量も食べすぎないよう気をつけていたんだけど、1ヵ月続けても体重はまったく変わらず。なぜっ!? と記事を読み直してみたところ、下に小さく「※このとき大根やこんにゃくなど低カロリーのものを中心にし、もちきんちゃくや、がんもどきなどカロリーが高めのものは控えましょう」と注釈が付けられてあった！ つーか、それ注釈じゃないでしょ！ いちばんのメイン事項でしょ!!（泣）（元子・24歳）

私は悪くない？

友人のY子と買い物に行ったときのこと。Y子があるスカートを試着したものの、どう見てもウエストがパンパン。Y子もそれは感じていたらしく、「ウエストがきついよね～」とコメント。が、その後に続いて出てきたひと言は、「ボタンの位置が悪いよね～」だった！ ええっ、スカートのせいかよっ!!

（高松市・千明・25歳）

イラスト／ほししんいち

今月の歴女

レビドラマやゲームなど、歴史ブームの影響で
増中の歴史好き女子。時に不可解なその言動に、
っされることも……!?

女の優しさ

合コンで、隣の男子が『三国志』について得意げに語りだした。でもひそかに歴史が得意な私は、内容が微妙に間違っていることがもう気になっちゃって……。とはいえプライドを傷つけちゃいけないと思い「すっご～い！ 詳しいんだね!!」と知らないフリ。ふぅ……なんで疲れなきゃいけないんだ～！（里香・25歳）

ギャップあり

ゲーム『戦国無双』で真田幸村に本気でホレこんでしまった友人のカナ。ゲームでのビジュアルは確かにカッコいいと思うけど、日本史の歴史教科書などの肖像画を、ぜひ見てほしいです……。（葉子・26歳）

狙いはただひとつ……

「宮崎あおいちゃんに似てる」と2年前の合コンで言われたユミ。それからというもの、どこに行っても篤姫の話を持ち出して「そういえばユミちゃんって宮崎あおいに……」と言われるのを待っている。今まで歴史なんか全然興味なかったクセに、痛すぎるってば～!!（友恵・27歳）

[illegible]

理想の男性トークになると、「伊達政宗」と目を輝かせる同僚エミ。そんなこと言ってるからカレができないんだよ～というと、「じゃあ[illegible]って素敵」だって。意味がわかんないんですが？（瞳・27歳）

最近疲れるワケ

大河ドラマにハマって以来、"歴女デビュー"をした上司。「この仕事は"天王山"だからね！」「これをしたら、うちの部署は"お家断絶"だから……」などと歴史がらみのフレーズを連発。この前なんて、「あの会社にはやっぱり"兵糧攻め"でいかなくちゃね」だって。今までのほほんとした職場だったのに、なんだか日々激しい戦いを強いられているようで、必要以上にぐったりな私たちです……。

vimee.net

◆第13回◆ 沢村一樹の

セクスィー恋愛塾

シャツ¥22050、パンツ¥34650、ベルト¥34650/EPOCAUOMO(SANYO SHOKAI) ジャケット/スタイリスト私物

不倫関係はマナーと配慮が大切! 彼の言葉だけに惑わされないで

今月のお悩み

現在、既婚者と付き合っています。彼は奥さんより愛していると言ってくれるのですが、今のところ離婚は考えていないよう。別れたほうがいいと思うけれど、彼が「絶対に別れたくない」って……。ほかにめぼしい人も見つからず、困っています。このまま待てば、彼は私と結婚する気になってくれるのでしょうか? (リサ・31歳)

事態を変えたいなら彼の本音を知ること!

きっとリサさんは、この彼と結婚したいんですよね。今の時点では離婚の意思はないみたいですが、待っていれば彼の気持ちが変わる可能性はあります。僕の周りには見あたりませんが、芸能界全体を見渡せば、いわゆる「略奪婚」の例はたくさんありますから……。

けれども僕個人的には、この彼はオススメしたくないなあ。気になるのは、「奥さんより愛している」と言ってしまうところ。すでに自分の奥さんを悪く言っている人と結婚しても、あまり幸せになれない気がするんです。離婚は考えてないと言いつつ「絶対に別れたくない」っていうのも、かなり勝手な言い分でしょう。ダイエットしたいと言いながら、ケーキを食べているようなもんです。

それにもし彼と結婚できたとしても、今の奥さんの立場に、あなたが置かれる可能性が高いですよ。リサさんは彼と結婚できて満足かもしれないけれど、彼のなかでは、かつてリサさんがいた場所が空席になるだけですから。そこに新たな誰かが座っても、不思議ではないでしょう。

今リサさんにできることは、覚悟を決めて彼の本音を聞き出すか、現状維持のまま待つかふたつにひとつ。関係を壊す覚悟がつかなければ待つしかないですが、焦っているなら彼とちゃんと向き合って、話し合うことをオススメします。荒療治だけど、物事を一気に動かしたいなら「奥さんに二人の関係をバラすわよ」と彼に言うこと。これで、彼の本当の気持ちがわかるはずです。その反応を見て、今後の方針を立てるのが、賢い方法だと思います。

ただし、実際にバラして奥さんを苦しめるのはNG! 不倫という点では、あなたも彼も共犯者。奥さんに対しては、罪の意識とマナーを持たないとダメなんです。そこを勘違いしてしまうと、いずれ自分に跳ね返ってくるかもしれませんよ!

Ikki Sawamura

1967年鹿児島県生まれ。'96年『続・星の金貨』で連続ドラマデビュー後、『ショムニ』や『SCANDAL』などさまざまな話題作に出演。『東京カワイイ★TV』(NHK)、『ITSUZAI』(テレビ東京系)での軽妙な司会でも人気を集める。現在『浅見光彦〜最終章〜』(TBS系)、『サラリーマンNEO シーズン4』(NHK)に出演中。

彼の勝手な言い分を冷静に考えてみましょう!

相手の言葉の矛盾に気づくことも、恋に泣かない秘訣です! sexy message

撮影/[illegible] ヘア&メイク/NOBU(HAPPS) スタイリスト/亀澤美代子(デンジュ) 取材・文/[illegible]

コリを芯から解消

イエロー突撃体験隊が行く!!

カラダを整えて、しっかりすっきりメンテナンスの巻

SOMA MASSAGE medical treatment

住 東京都渋谷区桜丘町8-6 鍵上ビル203
☎ 03-5458-8703
営 平日15:00〜24:00、土・祝12:00〜24:00 休 日曜
要予約 100分 ¥13650
www.soma-msg.com

え、変わってますか？

我が社のヘンテコ伝統、大・公・開！

スト／かねまつかなこ

女は強いよ

社内結婚が多いうちの会社では、同じ部署内の男女が結婚した場合、どちらかを異動させる、という慣習が。で、私は人事部にいるので密かに知っているけど、その「どっちを異動させるか」を何を基準に決めているかというと、「異動させても文句を言わなそうなほう」。というわけで最近は男性が異動になることが圧倒的に多い。私は女だけど、「男性たちよ、もうちょっと頑張れ！」と思ってしまう。（美由紀・28歳）

中途半端な伝統

私が勤める商社では、「市場の動きに敏感であるため」という名目で、仕事中も常にテレビをつけることが義務付けられている。が、どのチャンネルかは決められていないので、各部署の部長の年齢、好み等によって流れている番組はバラバラ。ある部署は囲碁だったり、BSのサッカーだったり……。まったく意味ないよね？（恵・25歳）

サバイバル研修

山に3日間こもる研修があります。内容は、声を張り上げて行進したり、ウォーキングラリーのようなものをしたりという、熱い体育会系。きつすぎて筋肉痛になったり声がかれたりするけど、終わってみれば参加者の間に生まれる結束力は絶大！悔しいけど会社の思うツボだよ！（幸恵・25歳）

伝統に感謝

入社してきた新人の女子たちは、一年間、先輩のために合コンをセッティングしまくらなければならない、という決まりがある。男友達に必死でお願いして男子を集めてもらわなければならないため、自分が新人の頃は嫌でたまらなかったが、入社3年目（彼氏ナシ）となった今では素敵すぎる伝統だ、としみじみ感じる。ブラボー！（優・25歳）

予告サプライズ

会社で同じ部署のメンバーが誕生日の日は、みんなで何かサプライズをする。たとえば部長が怒り心頭風に「すぐ来い！」と呼び出し、やって来たところでクラッカーを鳴らしたり、etc。毎年その繰り返しなので、誕生日はサプライズに喜ぶどころか、「いったい何を仕掛けられるのか……」と逆にあれこれ予想してドキドキしてしまって、仕事が手につきません！（笑）（メーカー・圭子・27歳）

家族大好きの社長の方針で、我が社は「休日は家族を第一優先にしましょう」と休日出勤は禁止。でも、仕事は平日だけじゃ終わらないことが多いし、私は一人暮らしだし、

正直働かせてほしいです……。（企画・美春・26歳）

お土産のために

我が社は名古屋に支店があるため名古屋出張が多いのだけど、なぜか昔からお土産は「虎屋」のういろう、という暗黙の了解がある。これが百貨店に行かないと売ってないので、新幹線の発車時間がギリギリのときはけっこう大変。先日も私は名古屋に行ったのだけど、駅近くの名鉄百貨店までういろうを買いに行っていて新幹線に乗り遅れそうに。どれだけ駅構内で売っている赤福を買いたかったことか！（涙）（商社・智子・27歳）

謎の受話伝統

「サービス第一」が身上のうちの会社は、電話が鳴ったとき、どんなに素早く受話器を取っても、「お待たせいたしました。××会社です」と言うのが決まり。でも時々、ワンコールで取ったときなんかもそう言うと、お客様に「全然待ってませんよ（笑）」と言われたりするので、プチ恥ずかしい……。（絵理子・24歳）

秋のお仕事

うちの会社内の庭には柿の木が何本か生えているのですが、実がなるとそれを社員総出で取ってせっせと皮を剥き、干し柿にする。それがいつも「明日、干し柿作りをしま～す」と突然決まるので、仕事が忙しいときに入ると泣きそうになります。てか、この不況時にそんなのん気なことしてていいのかよ!?（事務・美保子・25歳）

シフト制の仕事なんですが、夕方からの出勤でも挨拶は「おはようございます」と決まっている。そのことを友人に話したら、「キャバ嬢か！」とツッコミが入った。普通じゃなかったの!?（大阪市・千絵・25歳）

友だちを乗り越えて行け!!

合コン、それは女の戦場!!

ワイイので呼んだA子だけど、カッコいい男がいなかったためか露骨に不機嫌に。話を振れても「へえ～」とかやる気のない返事しかないんです。呼ばなきゃよかったと思い、後幹事の男子に「ごめんね～」とメールを送る「人見知りなコなんだね。慣れてない感じ新鮮だった」と超好解釈の返事が！ **……男て結局顔なのね、チッ。**（浩見・24歳）

に入った男子がいたら、そちらにドリンクストローを向ける」と合コン前に打ち合わせした。そこで早速、右斜め前のS君にストロを向けた私。ところが隣の男子と喋っているにストローがクルッと反転。**その先にはフットボールアワーの岩尾似の男子が！** ひえええ、ストロー作戦大失敗!!（千鶴子・26歳）

ンチ仲間でいつも合コンを開いているのだけど、最近はさっぱり成果なし。そこで、「もったいないから毎回誰かを主役にして他は引き立て役に徹しよう」と決定。まずは私が主役に決定したのだけど、嬉しいことにその回はイケメン揃い♪ ……と、**あっという間にみんな私を無視して自分アピール開始！ おいっ!!**（祐子・25歳）

Q 合コンに行く頻度、どれくらい？

with 500人アンケート

意外と（？）ほとんど行ったことがない人が多数!! リアル合コン事情、ご覧あれ！

合コンで彼氏ができた場合は、そのときの参加者全員にお礼というか、お詫びというか、そんな意味を込めてケーキをおごる、というルールを設けました。そして先日、メンバーのE子が参加男性とうまくいったので、約束どおりケーキをおごってくれることに。ワーイ！ ……が、いざおごられてみると、**ひがみもあってかあんまりおいしくなかった！** そりゃそうだよね～（苦笑）。（ミカ・26歳）

狙った男子からメアドを聞かれる確率90%、というT美。丁重にお願いしてワザを教えてもらったところ、お気に入りの男子とはあえて話さず、他の人と盛り上がりつつ、でもお気に入り君の隣はキープして視線だけ送り続ける、というのがコツらしい。なるほど！ と、私も早速実行したところ、**普通に、の盛り上がった男子からメアドを聞かれただけだこ**

yimoe.net
蝴蝶网
hudie.com

撮影／池田智也　スタイリング／おぬまともこ　ヘア&メイク／CHIHARU　取材・文／池田ちか

社会科 with

ハイ！モリタクとスザンヌの

わかりません！

今月のテーマ　鳩山首相の言う「CO_2排出量25%削減」って可能なの？

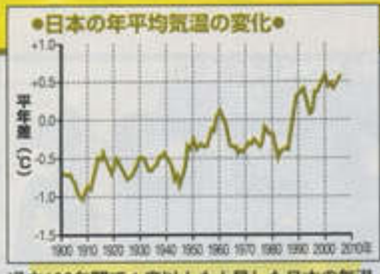
世界各国から賞賛された、国連気候変動サミットでの鳩山さんの「温室効果ガス排出量25%削減」宣言。でも、2020年までにに目標値を達成するためには、私たちの生活がかなり不便になるの？　ちょっと不安です。

森永卓郎さん

経済アナリスト。獨協大学経済学部教授。経済や政治をわかりやすく解説。「たけしのTVタックル」（テレビ朝日系）、「がっちりマンデー!!」（TBS系）、「ミヤネ屋」（読売テレビ系）など、テレビやラジオでも活躍中。『年収300万円時代を生き抜く経済学』（光文社）など著書多数。

スザンヌさん

1986年熊本県生まれ。「クイズ！ヘキサゴンII」（フジテレビ系）など、バラエティ番組を中心に多数出演。「にうすざんす」（TBS系）でMCにも挑戦中。熊本県の魅力を全国に伝える熊本県宣伝部長としても活躍。初主演となる映画「いぬばか」が11月21日より全国にて順次公開！



気象庁資料より（1971〜2000年の30年の平均値との差を示しています）

過去100年間で1度以上も上昇した日本の気温。さらに、21世紀末には、20世紀末に比べて日本の平均気温が2度〜4度も上昇するのではないかという予測もあるんです！

25%の削減と言われても、あまり実感がわきません

スザンヌ　二酸化炭素を25%減らそうと言われても、正直ピンとこないです。私は、エコバッグを使ったり、冷蔵庫とか洗濯機とか空気清浄機とかはエコ家電を買ったり、外食する時は、頼んだものは残さないように気をつけているけど、それだけじゃ、きっと25%も削減できないですよね？

モリタク　一般家庭で言えば、今よりも、年間で1700kgのCO_2を削減しなければなりません。

スザンヌ　ええ〜、CO_2に重さがあるって不思議！　でも、それって、すごい量じゃないんですか？

モリタク　それがそうでもないんです。例えば太陽光パネルを導入すれば、2200kg、エコカーの導入で800kg、エコキュートなどの高効率給湯器で300kg、年間で削減ができるんですよ。

スザンヌ　太陽光パネル、すごいですね！　でも、高いんですよね。もっと値段が安いとか、エコポイントみたいに国がサポートしてくれたらいいのになぁ。

実現のキーポイントのひとつは、国の政策にあります

モリタク　スザンヌさん、いいことを言いますね。まさにその通り！　国がエコポイントを導入したことで、みんなが「エコ家電を買おう」という意識をもつようになり、メーカー側も売れるから積極的に商品開発をするようになった。こういうことを政策としてどんどんやればいいんです。実は住宅も、すでにCO_2をゼロ、あるいはマイナスにする家やマンションが売り出されています。家を買った人は減税するなどの政策を打ち出せばもっと売れるはずです。25%削減を実現するひとつの秘訣は、「エコ商品を買うとお得だ」と我々が思えるような政策を打ち出すことだと思います。

「25%なんて実現不可能だ」という人もいますけど……

スザンヌ　ニュースとか観てると「25%も減らすなんてムリ」って言う人も多いですよね。そういう意見を聞くと、「エアコンを使うのをやめなきゃいけなくなるのかな」とか思って、ちょっと考えちゃいます。

モリタク　ムリだと言う人の多くが「現状の技術では」という前提にたって考えているようです。確かに、現状の技術のままでは、25%の削減は厳しいでしょう。でも、今、技術の進歩のスピードはものすごく早い。エコカーだって、発売10年足らずで、当初よりも性能は上がっているし、価格も安くなっています。携帯電話だって、10年前のものと比べれば、多機能でコンパクト。そのわりには価格も手ごろになっているでしょう。

スザンヌ　確かにそうですね！　ってことは、技術が進歩すれば今の生活のまま、削減できるってことですか？

モリタク　私は、目標値まで削減できる新たな技術が開発されると思っています。実際、「10年以内に、みんなが使える電気自動車ができる」と言う研究者もいますし、決して不可能ではないと思います。

技術開発と並行して、コストダウンの実現も必要です

モリタク　最先端のエコ技術も手ごろな価格で販売しなければ、私たち消費者には浸透しない。つまり、コストダウンの技術も、エコ技術の開発とともになされなければいけないんです。

スザンヌ　わぁ、企業の人たちは大変ですね。

モリタク　でも、それをしなければ本当に地球は危ない。私は沖縄に毎年行っているんですが、沖縄のサンゴが年々減っている。地球環境の悪化は深刻なんです。国も企業も、私たち消費者も、それぞれの立場でできることを最大限にすべきです。

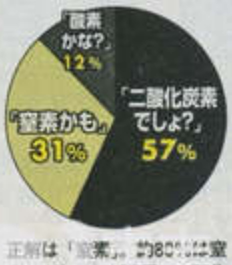
スザンヌ　私なりにできることでエコ対策をしたいけど、不便な生活でストレスがたまったら続かないかも。みんなが気持ちよくエコ対策ができるような、手ごろな価格のエコ商品が、どんどんできると嬉しいです！

ハイ！私たちもわかりません!!

「温室効果ガス削減！私たちもやってます!!」

人まかせにはできない環境問題。私たちの地球を守るため、みんなは、どんなエコ対策をしているの？

Q クイズです！吐く息の中にもっとも多く含まれているのは？



正解は「窒素」。約80%は窒素で、約15%が酸素。二酸化炭素は5%ほど。[illegible]我慢する必要はありません！

エコ対策は「一人ひとりがやれることを」という意識が大切。「私一人ぐらいいいや」という気持ちが、環境破壊につながります！

Q 地球温暖化を感じたことは？

「コートを出す時期が遅くなった」（29歳・情報）

「ゲリラ豪雨。7月の福岡の豪雨はひどかった」（25歳・公務員）

「10月でも夏のような暑い日があった」（2[illegible]歳・派遣）

「東京ですが、雪がすっかり減りました」（2[illegible]歳・自営）

日常生活の中で感じられる温暖化。それだけ環境破壊はシビアに進行しているってことなのかも。春夏秋冬、日本の四季はどうなっちゃうの？

Q CO_2削減のために、何かしていることはありますか？

エコ対策は、現代人の常識!?　読者のほとんどがエコ対策を実行しているよう。「小さなことからコツコツと」という姿勢が大事です。

エコバッグを使って余分な袋を断る（24歳・金融）

リサイクルできるものはちゃんとリサイクルへ（27歳・派遣）

テレビの主電源を消す（29歳・通信）

会社に**お弁当と水筒**を持参している（23歳・メーカー）

あまり**冷暖房を使わない**ようにしている（25歳・医療）

歩ける距離なら**歩く**（30歳・派遣）

出かけるとき**コンセント**を抜く（21歳・派遣）

できるだけ**自転車を使う**（28歳・メーカー）

車のエンジンをこまめに切る（24歳・広告）

省エネ家電に切り替え中（29歳・公務員）

hudie.com

イエロー大学心理学部 男ゴコロ研究科

ラスト／司馬宇佐夫

女子の常識外です！ オトコの美容術

信じすぎだよ!!

生まれつき色白で肌質のいい俺。職場のレナ先輩に「うらやましい～何かしてるの？」と聞かれ、何もしてません、ともいえず、とっさに「昔から牛乳はいっぱい飲んでますけどね～」と、美肌とはあまり関係なさそうなことを言ってしまった。その日からレナ先輩の机の上には、毎日牛乳が……。どうしよう。きっと遺伝的なもので、牛乳とは関係ないと思うんです……!!（隆人・27歳）

知らなかった新事実

はがすタイプの「毛穴パック」が流行って以来、あのごそっと取れる快感にハマって、週2くらいで続けている。でも、毛穴がどんどん開いてきたなあ……と悩んでいたら、彼女が「パック後に化粧水で引き締めないと逆効果だよ」。そういうことは男は知らないから、早く教えてほしかったッス（涙）。（和弘・26歳）

お互いサマ

テレビで"きゅうりパック"を見て、たまたま冷蔵庫にきゅうりがあったのでやってみることに。顔一面に、薄くスライスしたきゅうりをのせてくつろいでいるオレの姿に、突然やってきた彼女はビックリ。「ギャア～!!」と悲鳴をあげて、激怒された。オレだって、お前の"石膏パック"とかに何度も驚かされてるんだから、たまにはいいだろ～!!（春斗・27歳）

潤う秘密

職場が乾燥していて、唇が荒れはじめた俺。家でハチミツを見つけて、のどにいいんだから、きっと唇にもいいだろうと思って試しに塗ってみたら、プルップルに！ その話を会社の女子にしたら、「やだ～鈴木さんきもい。叶姉妹気取り～!?」と笑われた。か、悲しい……（涙）。

せっかくの好意が……

ストレスからか、お肌がガサガサになってしまった俺に、彼女がシート状の超高級パックを1枚分けてくれたんだ。早速、寝る前に試そうと、洗顔して顔にのせて……あ、せっかくだから長時間やったほうがいいよなと、そのまま寝てしまった。翌朝目を覚ますと、パックからは水分が蒸発しきって、パックもお肌もガビガビに……。やばい、彼女には絶対言えねえ～～!!（弘幸・28歳）

そしてむなしさが残った

ヒゲが濃いのが悩みのタネ。友達に「日焼けすれば隠せるよ」と聞いてから、ベランダに寝そべって、日光浴をするのを日課にしている。でも通行人にジロジロ見られるし、焼きすぎたせいか鼻の頭の皮がボロボロむけて……。もう一生青ヒゲのままでいいッス……。（岳史・27歳）

やっちまった～!!

「三浦春馬みたいなすべすべお肌の男子が好き」という僕の彼女。先日、彼女の家に泊まったとき、彼女が外出中に「洗い流さないパック」というのを見つけたのでこっそりトライしてみることに。彼女が帰宅するなり、僕の顔を見て大笑い。「どうしたの？ 顔にボロボロ変なのがついてるよ～」――そのパックは、洗い流さずにボロボロこすって落とすパックだったのでした。（俊拓・25歳）

俺のお肌……

日ごろの激務と不摂生で、俺の肌は30歳なのにボロボロ。これじゃイカンと思い、彼女に「ドモ●ルンリンクル申し込んでくれないかな……」と言ったら、「私より高い化粧品を使うな!!」とブチきれられた。別に俺の金で何を買おうが勝手だろ～!! ……とはとても言えない弱気な俺。ドラッグストアの激安化粧品で我慢してます……。（明慶・30歳）

安上がりなのに

お金がなかった中学時代。「ニキビは歯磨き粉で一晩パックするといい」と友達に聞いてからずっと実践しているオレ。自分にはけっこう効果があるので、今でも吹き出物ができるとついやっちゃうんだけど、彼女から「肌に悪そう～」「枕に歯磨き粉がつくからやめて」とかなりイ

城田優の Youの目★優の目

連載第11回

～女のコ♀男のコ♂の見方のギャップ、埋めちゃいます！～

現実的な女子に対して、男子って夢見がちな気が……。でも優君に聞くと、そこには複雑な男心があるようです！

どーなの男子!!

「"いつか事業を興したい"がログセの彼。でも何もする気配はなし。男ってなんで夢ばかり語りたがるの!?」

（住宅・27歳）

男はあえて夢を具体的に語らない生き物

たしかに男子って"俺は××するのが夢なんだ！"みたいなこと、よく言っているイメージがありますよね。しかもこの××が、"人の役に立つことをしたい"だったり、今月の相談者の彼も言っているように"事業を興したい"だったりと、やたら壮大で漠然としている気が……。優君、一体男子はどこまで本気なんですか？

「何言ってるの！ 漠然としているからこそ夢なんですよ！ この彼の場合だって、1年後には会社をやめて新宿あたりにオフィスを借り……って具体的に決めているなら、いちいち語る必要ないでしょ。もちろん何も考えずにデカイことだけ言ってるヤツもいるけど、大抵は本気で"いつかは実現させよう"と思っているもの。ほら、デートでも彼が何も考えてなさそうだったのに実はお店を調べていた、なんて経験あるでしょ!? それと一緒ですよ。あえていちいち具体的に言わないのが男なんです！」

そう言われると、男性が結婚のこポーズの日を決めていた、という話もよく聞きますよね。でも現実的な女子としては、"で、具体的にどうなの？"と、ひとこと言いたくなるもの。そこは黙ってニコニコ聞いておくべきなんでしょうか？

「夢の内容にもよるけど、彼のことを真剣に考えているなら自分の意見を言ってもいいんじゃないかな。変なプライドを持ってる男じゃなきゃ、それなりに耳を貸すはず。でもね、夢って本来は人に指図されることじゃない。本当にやりたいことなら、強い意志を持ってやり遂げないと。俺なんて夢が"俳優"だったから、そりゃスゲーいろんなこと言われましたよ。でも自分が決めたことだから、気にしなかった。ちょっと何か言われて諦めちゃうような夢なら、語っちゃダメだよね」

20代のうちは夢を追わせてあげて！

本気なら本気で、もう一つ問題が。彼と結婚を考えている場合、いつまでも夢を追われては……という女性心理も生まれてくるのです。

「夢の期限って難しいよね～。男にとっての夢というのは、"人に評価されること"でもあるんだよね。それが俺みたいに演技で認められたいという場合もあれば、出世して家族に尊敬されたいという人もいる。でも20代ぐらいだと、その評価されるための手段、つまり"夢"をまだ模索中なんじゃないかな。もし決まっ

未熟で実現させる力もないと思う。だから今は、あまり"いつどこで具体的に何をするの!?"とか思わずに、彼の"何かしたい"という気持ちだけ受け入れてあげてほしい。少なくとも何も夢を語らない男よりは、"評価されたい"という向上心があることは確かだから！」

男のコに優しい気持ちになれる!?

★優的目線★

夢を語るのは、評価されたい気持ちがあるから。だから男が夢を語らなくなったら終わりだよ!!

Yu Shirota

1985年12月26日生まれ。現在、NHK大河ドラマ『天地人』、『サムライ・ハイスクール』(日本テレビ)、『交渉人』(テレビ朝日)と、3本のドラマに出演中の優君。ラジオでは「オールナイトニッポン」(ニッポン放送)の月曜パーソナリティも務める。'10年2月には「交渉人THE MOVIE」が公開予定。また、大好評をおさめた映画「ROOKIES－卒業－」のDVDが12月4日より発売!!

撮影／大門徹 スタイリスト／福田春美 ヘア&メイク／上田忍 取材・文／山本奈緒子 デザイン／プラス・アイ

恋に効く風水

恋愛風水ルール その16

道ならぬ恋に悩んだら ヘアとメイクをチェンジして！

彼女がいる人を好きになってしまったり、不倫を繰り返してしまったり……。今月は、人に言えない“道ならぬ恋”に悩んでいる人、必見です！

林秀静先生

中国風水研究家。『日本で一番わかりやすい四柱推命の本』（PHP研究所）など著書多数。公式携帯サイト「林秀静・台湾の母」もオープン！

短い髪と、明るいメイクで新しい縁を！

まわりから反対されればされるほど、燃え上がってしまうのが道ならぬ恋。しかしいくら好きでも、いつかは別れを決断しなければいけません。なんとか思いを断ち切りたいときにオススメなのが、髪の毛をばっさり切ることです。よく「失恋すると髪を切る」といわれますが、これにはちゃんと理由があります。髪には人の縁や念（思い）が宿るので、今ある縁を清算したいときには、髪を切るのがもっとも効果的なのです。また髪が黒いと陰の気を引き寄せてしまうので、髪の色はできるだけ明るくカラーしましょう。

そして新しいヘアスタイルに生まれ変わったら、メイクにもこだわって。髪だけでなく、メイクでも黒などのダークな色みはNGです。ピンクやオレンジなどの明るい色を多く取り入れて、ふんわりした女のコらしい雰囲気に仕上げましょう。いつも明るく、華やかにしている人の側には多くの人が集まるので、自然と次の出会いも生まれやすくなります。しかし黒い色を多く使うと、陰の気が高まり、孤独感が強くなります。するとますます「私を分かってくれるのは彼しかいない」という思考回路に陥りやすく、ズルズルと関係を続けてしまうことになるのです。

イラスト／オオイシチエ　取材・文／藍原育子

情熱を冷ますにはトマトジュースを飲んで

ヘアとメイクを変えたら、洋服もパステルカラーなどの明るいものに変えましょう。暗く見えるから……と黒い服ばかり着ていると、再び同じような恋愛を呼び込んでしまいます。またアクセサリーは黄色やオレンジの天然石が○。古い恋にさよならするためには、新しい恋を見つけるのが近道です。黄色やオレンジなど明るい色の天然石を身につけると、対人運がアップして、新たな出会いを招きやすくなります。またトマトやオレンジ、グレープフルーツなどのジュースには、気持ちを静めてくれる働きがあります。彼に連絡がとりたくなったときは、これらのジュースを飲んで気持ちにストップをかけましょう。

彼の浮気封じには部屋に鉢植えを置いて

もし、自分ではなく、付き合っている彼や結婚相手が浮気を繰り返して困る……というときには、家の中に鉢植えの植物をたくさん置きましょう。風水では、恋愛を多く呼び寄せる人は、「水の気」が強いタイプだといわれています。この水の気を静めてくれるのが「土」。つまり鉢植えの植物など、土を部屋の中にふんだんに取り入れることで、水のようにうつろいやすい彼の気持ちをせき止めることができるのです。

風水的には11月、12月は水の気が高まる季節といわれています。もともと浮気っぽい男の人は、この時期が要注意。そのため土の気を増やす一方、水の気を高めるアイテムを置かないことも必要です。たとえば海や川の写真やイラスト、ウォーターベッド、ブルーのタオルなどはすべて彼の目につかないところに隠し、彼の気持ちをしっかりつかまえておきましょう！

空の花瓶を置くと、彼が浮気しやすくなる!?

彼の浮気が心配なときは、絶対に空の花瓶を出しっぱなしにしてはいけません！　空の花瓶には恋愛のいい運気が入り込んでしまうため、彼がよそ見をしやすくなるのです。また、浮気を繰り返す彼の場合は、部屋に雄鶏の置物を置くと効果があります。

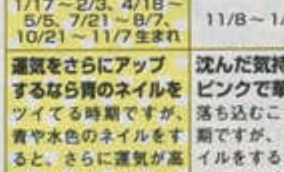
花瓶には常にたっぷりの水を入れ、生花を活けておきましょう。

12月のラッキーネイル&リップ

土用生まれ	冬生まれ	秋生まれ	夏生まれ	春生まれ
1/17〜2/3、4/18〜5/5、7/21〜8/7、10/21〜11/7生まれ	11/8〜1/16生まれ	8/8〜10/20生まれ	5/6〜7/20生まれ	2/4〜4/17生まれ
運気をさらにアップするなら青のネイルを ツイてる時期ですが、青や水色のネイルをすると、さらに運気が高まります。リップはベージュ系がオススメ。	**沈んだ気持ちをピンクで華やかに！** 落ち込むことの多い時期ですが、ピンクのネイルをすると、ガラリと気分が変わります。リップもピンク系が○。	**赤と緑のクリスマスカラーが吉** ラッキーネイルは緑。クリスマスツリーなどの絵柄を入れるのもオススメです。リップは赤で健康的に！	**キラキラネイル&グロスで運勢は絶好調** 爪先は丸く整え、シルバーやゴールドのでキラキラに。リップはグロスでツヤっぽくすると恋愛運が高まります。	**黄色のネイルで出会い力をアップ** パーティシーズンは、社交運を高めるイエローのネイルが○。リップはオレンジ系でキュートにまとめて。

hudie.com

映画『彼岸島』講談社連合試写会に1500組3000名様をご招待！



2010年1月9日(土)より、新宿バルト9ほか全国ロードショー

高校生の明（石黒英雄）は、行方不明の兄・篤（渡辺大）が、彼岸島と呼ばれる孤島に生存していることを知る。兄を捜し出すため、謎の美女・冷（水川あさみ）に導かれるまま、仲間たちと島に上陸する。だが、そこは、吸血鬼と化した住人たちに支配されていた……。逃げ道を断たれた明たちを次々と襲ってくる吸血鬼たち。島を支配する謎の男・雅（山本耕史）の存在。絶体絶命の窮地で試される友情そして裏切り。果たして明たちは兄を救いだし、この島から脱出することができるのか!?　手に汗握るサバイバルアクション映画『彼岸島』に、1500組3000名をご招待します！　ご希望の方は、はがきに住所、氏名、年齢、希望日時の番号を明記のうえ、〒112-8001　東京都文京区音羽2-12-21　with編集部「彼岸島」係までご応募ください。締め切りは12月10日（木）消印有効。当選の発表はチケットの発送をもって代えさせていただきます。

①東京　12月21日（月）　中野サンプラザ　17:30開場／18:00開映
②大阪　12月21日（月）　御堂会館　18:00開場／18:30開映

©2010 松本光司/講談社・「彼岸島」フィルムパートナーズ

11月号アンケート懸賞当選者発表（敬称略）

●ルームウエア

鈴木恵／谷野さとみ／星希美／横山佳南美（以上、北海道）　滝上あゆみ／井上美香（以上、岩手県）　結城千尋／高山有希子（以上、山形県）　情野彩美／北野正子（以上、福島県）　黒崎知子／青山恵美（以上、群馬県）　飯島尚子／我妻恵／柳田愛子（以上、埼玉県）　阪口志穂／木伏茜（以上、千葉県）　片柳香子／岡室幸子／岩崎千尋／栖内佳奈子（以上、東京都）　二見麻衣子／谷良子／原智子／池田理美／手嶋美帆（以上、神奈川県）　大澤亜弓／後藤香澄（以上、新潟県）　村上弥生／高島佳子／堀田奈々美（以上、福井県）　小林由佳／河西望美（以上、長野県）　古澤里枝／小倉布美子／岡田智子（以上、岐阜県）　山下智子／内山理子（以上、静岡県）　二枝恵美／垣見理衣／桜井麻央／伊藤美紀／後藤梨沙／杉野紗弓／岡瀬友恵（以上、愛知県）　寺沢由布（三重県）　丹沢絵梨奈／澤田恵（以上、滋賀県）　小森真奈美／浅井真美（以上、京都府）　小松舞香／遠藤佳子／恩田友美／川口梨香／木村久美子（以上、大阪府）　澤田幸子／常深理恵／桑井慶子（以上、兵庫県）　上林あや／山田沙季／山川晃葉（以上、奈良県）　児玉良子（島根県）　酒井美紀（岡山県）　松山修子／大塚綾（以上、広島県）　上原悠里／渡部祐子（以上、山口県）　広瀬真子（徳島県）　篠畑量子（香川県）　続木望／加藤由実／池内真理／玉井香織（以上、愛媛県）　仲宗根智美／西原有紀／浦島奈穂子／中野珠美（以上、福岡県）　辻奈緒美／貞松由紀子（以上、佐賀県）　東恵理佳／佐藤明日香（以上、熊本県）　井上美香（宮崎県）　肥後早織／宮園幸香（以上、鹿児島県）　清水洋子／黒澤安子（以上、沖縄県）

ご当選おめでとうございます！

今後とも、ぜひアンケート懸賞・プレゼントにどしどしご応募ください。

★12月号パズルの解答

アサカレーイツショニトクドクカレ

キ	ヤ	ン	ド	ル	サ	ー	ビ	ス	■	ノ	ダ	メ	カ	ン	タ	ー	ビ	レ	■	ダ
シ	マ	■	ウ	ス	キ	■	ダ	ジ	ャ	レ	■	リ	プ	■	ン	■	ビ	ジ	ュ	ツ
ヨ	ビ	ダ	シ	■	ヨ	イ	ン	■	ナ	ン	コ	ツ	■	メ	イ	ア	ン	■	パ	チ
ウ	コ	ン	■	ユ	ウ	キ	■	ク	ギ	■	コ	ト	ワ	ザ	■	ド	バ	イ	■	オ
ヨ	■	ベ	ビ	ー	■	ト	カ	ゲ	■	ア	シ	■	タ	マ	イ	レ	■	ソ	テ	ー
ホ	テ	ル	■	モ	チ	ウ	タ	■	パ	ジ	ャ	マ	■	シ	チ	ナ	ラ	ベ	■	ス
ウ	ン	■	フ	ア	■	ゴ	■	レ	イ	■	ネ	ッ	ト	■	ゴ	リ	ン	■	シ	ン
シ	ヤ	セ	ツ	■	ク	ウ	セ	キ	■	グ	ル	■	マ	フ	イ	ン	■	ア	ヤ	■
■	モ	■	カ	ウ	チ	■	カ	シ	カ	リ	■	ヒ	ト	ク	チ	■	ス	カ	ー	ス
カ	ノ	ジ	ヨ	■	ゲ	ザ	ン	■	ケ	ー	タ	イ	■	シ	エ	ス	タ	■	レ	オ
ン	■	ユ	イ	ゴ	ン	■	ド	リ	ア	ン	■	ラ	テ	ン	■	リ	ー	ド	■	ー
バ	タ	ー	■	サ	カ	ヤ	■	ヨ	シ	■	ハ	ギ	レ	■	ハ	ラ	■	ア	カ	リ
ー	■	ス	ピ	ン	■	キ	ッ	ク	■	ワ	ク	■	パ	ス	ワ	ー	ド	■	イ	ン
ニ	キ	■	ラ	ケ	ッ	ト	■	チ	カ	イ	■	ト	シ	シ	タ	■	ソ	バ	ガ	ラ
ユ	ド	ウ	フ	■	ナ	リ	ミ	ヤ	ヒ	ロ	キ	■	ー	■	リ	ヤ	ク	■	イ	ン

採用の方には、with特製図書カードを進呈！　楽しい話題をどしどしご応募ください！

●沢村一樹のセクスィー恋愛塾　沢村一樹さんに相談したい恋愛の悩み、人生の悩みをお寄せください！
●愛の川柳道場　恋愛や職場での出来事を、あなたならではのオリジナル川柳にしてください！
例　片想い　番号通知で　シカトされ
●城田優のYouの目 優の目　男のコに関する疑問や悩みを大募集！　城田優さんが男のコ目線で解決しちゃいます。
●うちの会社のヘンな人　会社にいるヘンな人々や彼らのトンデモない行動をご報告ください！
メール、インターネットでも随時募集中！
●はがき　〒112-8001　東京都文京区音羽2-12-21
　講談社　with編集部　YELLOW PAGE係
●メール　with@kodansha.co.jp ●HP http://withonline.

hugo.com 蝴蝶网

Enquête 2010.1

アンケート懸賞

1

この号のテーマの中から
Ⓐ買うきっかけとなったもの
Ⓑ読んでよかったもの
Ⓒあまり参考にならなかったもの
をそれぞれ3つ、お選びください。

表紙 柴咲コウ
連載 FRONT interview 玉木宏
連載 沙樹のSaki取り！
インタビュー） 柴咲コウ
スペシャルインタビュー） 赤西仁
コーデ＆着まわし自由自在！ 明日着る「おしゃれリッチ服」ALL￥8000台以下！
Part 1 話題満載ショップの「即買い♥リスト」
Special おしゃれリッチな冬アイテム
Part 2 全身￥10000台以下！ 「おしゃれリッチ」な鉄板コーデ！
Part 3 毎日着たい冬服こそ￥8000台以下で買っちゃえ！
Part 4 ALL￥6000台以下！ 「靴・ブーツ＆バッグ」最終買いで大満足！
大人ふんわり派みっこvs.華やかキリリ派沙耶「直前買い」3着でカウントダウン着まわし30日×2
コーチ春新作を独占Scoop！
withモデルズのコート＆アウター「私の本命コーデはこれ！」
Chloéのコスチュームジュエリーに注目！
真冬のLoveワンピ「見違え」コーデ3段活用
通勤コーデの「あるある」お悩み すぐできすぐ効き 解決塾
連載 綾瀬はるか はるかの本
連載 平野編集長のBEAUTY TABLOID
連載 里海のTokyo Street View
買える！ 絵里香ベーシック
10年目の仕事、恋、素顔ー倉木麻衣
憧れブランドのお財布＆手帳 HAPPY大図鑑
大好き"コーチ"と過ごすHAPPYクリスマス！
あったかわいい下着EXPRESS！
20代・with世代のパリジェンヌ・ハッピーリアルライフをチェック！
連載 SHIORIの今日のわたし、今日のごはん
2010年愛されNo.1"雰囲気のある女性"ってどんなひと!?
パズル
YELLOW PAGE
Check It Out！ 今月のとっておき情報
黒を着る日のチョコメイクvs.白を着る日のキャラメルメイク
33 結論！ 「大人かわいい冬ヘア」がいちばん！ Part 1 最高かわいくなる「冬ヘア 変身劇場」
34 PART 2 ヘアアクセが主役の冬のヘアアレンジ7 days！
35 PART 3 名品シャンプー25品完全網羅カタログ
36 冷え コリ 便秘 カラダ3大トラブル解消冬の陣
37 恋がしぼんじゃう「あぁ残念！」なセリフ50連発!!
38 0学占星術ならコワいほど当たる！ 新しい年、激変する恋と人生 占い帳
39 細川茂樹が手取足取り腰取りレクチャ！
40 恋も仕事も生き方もみ〜んな「本」から教わった！
41 感動ドキュメント 「命」をどう使うのか、少しだけわかってきました
42 エンタメ㊙ファイル
43 美のカリスマ20人「美ボディ・ダイエット」リアル列伝
44 今年こそマスター！ お野菜ラクごはん・華ごはんのおかずA to Z
45 ホロスコープ
46 特別付録 2010コーチHAPPYカレンダー
47 Gucciから届いた真冬の贈りもの
48 組曲 Happy Story plus
49 NBB 今月のHit Scoop！
50 UNIQLOの最旬ダウン2010 ベストヒット4
51 4℃からLOVEを込めて……うっとりクリスマスジュエリー
52 「ピンキー＆ダイアン」のNewsなウオッチ大人の選択
53 eteのスウィートクリスマス5
54 足元で奏でる6つのHAPPY
55 ESTÉE LAUDERのX' masコスメで私史上最高の幸せを♥
56 人気アイテムがつまった100周年アニバーサルキットできました！
57 エアリーヘアでゆるかわアレンジweek♪
58 永作博美さんが訪れました「伊勢神宮」で感じるHAPPYな旅！
59 里海withイエロー突撃体験隊が行く！ 透肌スキンケアのナチュラルピーリングで毛穴のトラブルを解消しよう!!
60 まるで美容液！ のようなみずみずしさを肌で実感！ うるおう最潤美肌のまとい方

お食事券（ディナー）￥12000コース／テール・ド・トリュフ東京

01
六本木ヒルズにあるトリュフ専門フレンチレストラン「Terres de Truffes, Tokyo」では、2009年12月18日（金）〜25日（金）までの間、トリュフ三昧のクリスマスコースを2つご用意しました！ 最後のデザートにまでトリュフが使用されていて、贅の極みに包まれたセレブなコースメニューです。詳しくは、http://r.gnavi.co.jp/a068876/を。今回、1組2名にディナー食事券をプレゼント。

02 リンクルリフト ￥19800／ヤーマン

毎日10分のお手入れで、みずみずしい透明感のあるお肌へと導いてくれる「リンクルリフト」。2つのヘッドがまるでハンドトリートメントをしているかのように心地よく、また、肌の状態に合わせた2つのEMSモード（「はり・つや」と「うるおい」）は、表情筋をやさしくトレーニングしてくれます。取扱DVDも付属しているので、安心して使用できます。2名に。

グランデルーム ペア宿泊券／シェラトン・グランデ・トーキョーベイ・ホテル

03
シェラトン・グランデ・トーキョーベイ・ホテルから1日1組限定の少人数挙式＆チャペル内ディナーパーティプラン「SEA WIND 〜シーウィンド〜」が登場！ 会場のクリスタルチャペルは、幻想的な雰囲気で、大切なゲストたちと今までにない温かなウエディングパーティを実現できます。詳しくは、http://www.sheratontokyobay.co.jp/を。1組2名に宿泊券をプレゼント。

04 ベルティカフ￥14700〜／アイラ インターナショナル

穴のあいた革製のベルトにスカーフを入れて、おしゃれ度をUPしてくれるベルトアクセサリー「ベルティカフ」。スカーフだけでなく、既存のベルトやチェーンベルトを通して、全然違う印象にすることもできちゃいます。流行が終わってしまい眠っている服などをとても素敵に見せてくれること間違いなしです。スカーフとセットで3名に（色・柄はおまかせを）。http://www.belticaf.comへアクセスしてみて。

2

ⒶⒷⒸの他に、次のアンケートにもご協力ください。

なたがwithを買うのは？
01初めて 02ときどき 03毎号
月号のファッション特集ページの中ら、
好きなコーディネート
着たくないコーディネート
れぞれ2つお選びください。
：20ページの7→020P07
220ページのB→220P□B
きなコーディネートを選んだ理由を答えください。
：色合わせがよいから、自分でも真似できそだからなど
たくないコーディネートを選んだ理をお答えください。
：スタイルが悪く見えそうだから、カジュアすぎるから、など
月号に出ているモデルの中から好なモデル名を具体的にお答えくださ

Ⓘ今後、withで表紙に取りあげてほしい人は誰ですか？ カッコの中に具体的な名前をお書きください。
Ⓙあなたは、都内のどの街で買い物をすることがいちばん多いですか？ 東京都以外にお住まいの方は、上京したときにいちばん買い物をする街を下の選択肢の中から2つお選びください。
01渋谷 02新宿 03池袋 04銀座 05丸の内 06代官山 07青山・表参道 08その他（具体的に）
Ⓚあなたがよく買い物をする場所はどこですか？ 下の選択肢の中から2つお選びください。
01路面店 02デパート 03駅ビルや駅ナカなど 04セレクトショップ 05通販 06ネットショッピング 07その他（具体的に）
Ⓛwithに載せてほしいファッションブランドを2つお答えください。

●希望賞品番号を明記してください。
●Ⓐ〜Ⓛのアンケートにすべてお答えのうえ、右の回答用紙を切り取ってはがきに貼ってください。はがれないように裏面をのりづけしてください。
●希望賞品番号は、1枚のはがきに必ず1点だけ記入してください。
●締め切りは2009年12月18日（金）です（当日消印有効）。
●厳正なる抽選のうえ、当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

11月号アンケート懸賞当選者（敬称略）

サウスベイ バイシクル／阿部真理（宮城県）
Smart&Co Japon／冨田早矢香（東京都）
[illegible]リゾート ホテルベルナティオ／[illegible]（埼玉県）

●ルームウエアの当選者は、イエローページの中で発表しています。

PCと携帯からも応募できます
PC:http://withonline.jp 携帯:右のQRコードからアクセスして

50 163-8694 東京新宿郵便局 私書箱280号 with アンケート懸賞①係

右の用紙（コピー不可）

感想

この1月号全体に関する感想（withの好きな点、改善したほうがよい点など）を余白にお書きください。はがきに上の図の要領でお願いします。

希望商品番号 □□
Ⓐ □□ □□ □□ □□　Ⓑ □□ □□ □□ □□
Ⓒ □□ □□ □□　Ⓓ □□
Ⓔ a. □□□p□□　□□□p□□
b. □□□p□□　□□□p□□
Ⓕ（　）
Ⓖ（　）
Ⓗ（　）Ⓘ（　）
Ⓙ □□ □□ □□（　）Ⓚ □□ □□ □□（　）
Ⓛ（　）（　）

■住所（〒　）
■電話（　）
■氏名　01 女 02 男
■生年月日　年　月　日　年齢（　歳）
■職業（※下参照）　01 未婚 02 既婚　■はがきの感想などを誌面に掲載してもよいですか？ はい・いいえ

職業：①会社員・公務員②団体職員③契約社員④派遣社員⑤自営業⑥フリーランス⑦アルバイト・パート⑧主婦専業⑨家事手伝い⑩無職（就職活動中含む）⑪大学生・大学院生⑫短期大学生⑬専門学校生⑭高校生⑮その他 ※職業の番号を選んではがきに記入してください

年齢、職業などの付帯情報は今後の記事制作においての参考にさせていただきます。応募された方の個人情報を本企画遂行以外の目的に利用することはありません。賞品発送の都合上、応募された方の氏名・住所などの個人データが、その企画の主催会社や担当の広告会社に渡ることもあります。情報の安全な取り扱いには充分に配慮しておりますが、あらかじめご了承願います。また、雑誌公正競争規約の定めにより、この懸賞に当選された方は、この号のほかの懸賞に入選できない場合があります。

vimee.net

美容液効果でツヤ美髪をGET♪

大人気ヘアローションで芯からうるおい補給!

hudie.com

撮影／国府泰　スタイリスト／石井くみ子
取材・文／小池菜奈子
デザイン／スタジオダブ

●商品のお問い合わせ先は、P320

乾いた空気やエアコンの温風で、肌がカサつく冬が到来!
肌の保湿は万全だけど、髪の乾燥対策は?
切れ毛やパサつき、広がりなどは、乾燥した髪からのSOS……。
そこでおすすめしたいのが、髪を芯からうるおすヘアミスト。
乾燥の気になるこの季節、髪へのうるおいチャージもお忘れなく!

さっとひと吹きの簡単ケアで触りたくなる、さらツヤ髪に♡

髪のパサつきや広がりの原因をねぐせだけだと思ってない?

2003年発売以来、売上本数220万

肌だけじゃなく髪にも美容液があるの知ってる?

慧美网
vimee.net

"キューティクル移植"発想のヘアミスト

うるおいのヴェールが髪一本一本をコーティング、なめらかな手触りが一日中持続する。ブローローションとして使っても◎。スティーブン ノル コレクション ハイドロリニュー ミスト 200ml ￥1575／コーセー

輝きあふれる健康ヘアに

NYのビューティ界のトレンドを牽引し、世界で活躍するトップヘアスタイリスト、スティーブン・ノル。マライア・キャリー、アン・ハサウェイなど多くのセレブリティを顧客に抱え、次々と斬新なスタイルを世に送り出す彼がもっとも重視するのが、スタイリングの基盤となる健やかな髪づくり。

そんな彼の手がけるヘアケア製品の中でもとくに人気なのが、ひと吹きでうるおいに満ちた、なめらかな手触りを叶える「スティーブン ノル コレクション ハイドロリニュー ミスト」。"キューティクルを移植する"という発想から生まれた、保湿力の高い透明なポリマーと補修成分が、キューティクルが剥がれ落ちた傷んだ髪にうるおいをしっかり補給し、ダメージをケア。髪一本一本を包み込むようにコーティングするから、さらさらの指通りを実現します。「どんなスタイルも健康な髪があってこそ」と語るスティーブン・ノルの信念が詰まったこのミストで、スタイリングの映える髪そのものの美しさを手に入れよう!

12/1(火)
限定発売!

Happy 1
パーティバッグまで
ついてお姫様気分!

グッド アズ ゴールド 2009

¥6825

"きらびやかなゴールドと同じ価値"という意味の名前を持つコフレは
ラブリー&華やかなパーティメイクをかなえてくれる♪
バラのモチーフつきのバッグと一緒に素敵な思い出をつくりましょ。

一緒にパーティに行けちゃう
オリジナル
イヴニング バッグ

ココがスゴイ!

パーティに連れて行ける
バッグつきでこの値段!

ゴールドに輝くパッケージに気分がウキウキ★ しかも、これさえあればアイシャドウからリップまでフルメイクが完成してしまう"使える"ところが◎。シルクのような光沢感のあるバッグで女っぷりも上がります!

夜通し遊んでもにじみしらず
ダブル ウェア ゼロ
スマッジ マスカラ
(スペシャル サイズ)

レディ顔になれる一色
ピュア カラー
リップスティック
(スペシャル サイズ)

持ち運びにも
便利な
パウダー ブラッシュ

甘くやさしい指先に
ピュア カラー
ネイル エナメル
(スペシャル サイズ)

えるアイ カラーが
色もイン!
ラックス ピュア カラー
イシャドウ パレット

キラキラの輝きをデコルテにも
エスティ ローダー シグネチャー
シマー パウダー

スしたくなるピュア唇に
イ グロス
ペシャル サイズ)

ース¥18900/RD ルージュ ディアマン
レス¥5250/リッチミーニューヨーク(リ
ーニューヨーク青山店) カチューシャ¥
/モディスト by ジネス(ジネス ルミネ
) ピアス¥19950、リング¥60900/ア
トル ジュエル

街中がきらめくX'masシーズン。
とっておきのハッピーを約束してくれる
宝物をエスティ ローダーで見つけて♪

撮影/内山功史(人物)、国府泰(商品)、浜村菜月(取材)
ヘア&メイク/千葉智子(ロッセット) スタイリスト/山口沙織(人物)、郡山雅代(商品)
モデル/平野由実(本誌専属) 取材・文/丸岡彩子 デザイン/Jupe design

DERのX'masコスメで 最高の幸せを❤

vimee.net
hudie.com

ロマンティックな夜は華やかピンクの目元で姫気分♥

How to make up

Aをアイホール全体にのせる。**C**を二重幅に入れて影をつけたら、眉下は**B**で明るさをプラス。下まぶたの目尻側に**C**をのせてちょい囲み目風に仕上げたら、目頭側に**A**をオン。仕上げにマスカラを。頬にはシマー パウダーを幅広めにふんわりのせるとラブリー。

コフレに入っているアイシャドウ パレットを使って 毎日メイクもできる!

華やかメイクだけでなく、毎日のキリリ顔も作れるのがポイント。**C**で目のキワからアイホールにかけてグラデをつくったら、二重幅に締め色の**D**をオン。下まぶた全体に**E**をのせると、知的なブラウングラデEYEが完成します！

お仕事中のキリッと美人顔も完成！

12月発売の限定コスメをスクープ!

エスティ ローダー

ESTEE LAU

私史上

ポンチョ¥5985/ディア フルーク シャツ¥5040/ナチュラル ビューティー ベーシック ピアス¥33600/ヴァンドーム青山（ヴァンドーム青山 伊勢丹新宿店）

蝴蝶网 hudie.com
v慧美网 vimee.net

Happy 2 エスティ ローダーだけの

モノグラミング サービスで "世界にひとつだけ"の幸せを♥

お気に入りコスメを世界にひとつだけの宝物に変えてくれるのが
モノグラミング サービス。名前、イニシャルや記念日など
好きな文字を刻印してもらえるなんて、素敵!

私だけのためにある
コスメを手に入れる幸福

由実がモノグラミング サービスを体験!

モノグラミング サービスに
興味シンシンの由実が
小田急百貨店新宿店に突撃!

カウンターで
仕上がりを待ちます

まずはお気に入りの
リップスティックをチョイス

ワンピース¥14700／エニィ スィス ブラン（オンワード樫山）
ネックレス¥3150／デュラス アンビエント

Attention!

- モノグラミングサービスが受けられるのは、商品購入時のみです。（予約不要）
- 一部モノグラミングできない商品もあります。
- 商品により文字数が限られます。
- 全国の有名百貨店、エスティ ローダーコーナーにて実施。

忘れられない記念日や、名前、イニシャルなど――。商品を買ったその場で、しかも無料でリップスティックのキャップなどに刻印してもらえるモノグラミング サービスが受けられるのはエスティ ローダーだけ。自分へのごほうびや、大事な人へのギフトにもピッタリ！（上から ピュア カラー グロス [illegible] 19、17、21 各¥[illegible] [illegible]発売）

vimee.net
蝴蝶网 hudie.com

蝴蝶网
hudie.com

ふわツヤリップにラブ&ハッピーが舞い降りる――

Happy 3 ツヤと色みで最高かわいい唇に

ピュア カラー グロス スティック

全6色　各¥3675

グロスのようなみずみずしいツヤ感とほんのり染まったような色づきで人気の口紅にナチュラル カラーの新色が登場!

12/11(金)発売!

由実使用色

17　22　21　20　19　18

うるうるとしたツヤ感と、繊細パールの輝き、シアーな発色でぷっくりとしたかわいい唇に。柔らかなぬり心地にも注目！
18:キラキラ感あふれるピンク。
20:ゴールドパールで大人顔に。
22:元気になれるピーチ色。
17:可憐でピュアなピンク。
21:肌なじみのいいベージュ。
19:血色感がアップする淡い赤。

ニットアウター¥17640／ジョイアス　帽子¥4410／ハートダンス　リング(右手)¥14700、(左手)¥16800／アンタイトル ジュエル

Check!

クリスマスシーズンにぴったり! クリスタルのようにきらめくグロスが新登場!

鮮やかな色みの中で、星空のようにキラキラとパールが光るグロスは見ているだけでもワクワク！ジュレのように透明感のある発色とツヤ感、ぷるんっとしたボリューミー感唇を約束。色は右から17、16、15、14、ピュア カラー ウォーター シマー グロス 各¥2940

12/11(金)限定発売!

モバイルサイトでエスティ ローダーのクリスマス情報を今すぐチェック!
estee.jp/holiday/

取材協力／エスティ ローダー　☎03-5251-3386
www.esteelauder.co.jp/

晴美网
vimee.net

月刊EXILE編集長 HIRO巻頭メッセージ

Special Photo Session The Life is a party 人生はパーティだ!!

Love Bites 男と女のラブストーリー Produced by 野口強

17 Questions 17 Answers dear GLAMOROUS 6 models

ATSUSHI×桐島ローランド『詩的音景』

AMOROUS 11月号増刊

EXILE × GLAMOROUS

好評発売中 価格1,470円(税込)

A "A List of 100 DREAMS" Special! Meets Jessica Michibata

TAKAHIRO EX Baka Diary 絵具バカ日誌

MATSU Gourmet Report TOCHELIN Special!! Yoko Meets Melody

HIROプロデュース 今月の正座

EXILEが選んだ!! これが"モテ服の極み"です

慧美网 vimee.net
蝴蝶网 hudie.com

蝴蝶网
hudie.com

with Life

♥January 2010♥

資生堂「インテグレート」から メーキャップアイテムが新発売

セルフメーキャップブランド「インテグレート」から、ひとつのパレットでツヤと輝きと透明感を演出することのできる6色6質感のチーク＆フェースカラー「フォルミングチークス」が数量限定で新登場。唇をぷるぷるに見せてくれる「グラマラスルージュ（エナメルラスター）」＆仕上がりを長時間キープしてくれる「ラスティングリキッドアイブロー」も同時発売。これからのシーズンに大活躍してくれるアイテムばかりです。問0120-814710（資生堂）

クリスマス限定コラボジュエリー'09が完成!

毎年好評の「柴咲コウ×組曲ジュエリー」のクリスマス限定コラボジュエリーが登場！ '09年は、フェミニンなクロスとハートモチーフの2連ネックレス＆ブレスレットのセット「coeur et vérité（クール エ ヴェリテ）〜真実の愛〜」とシンプルなクロス「destin（デスタン）〜運命〜」の2ラインの展開です。ぜひ、www.kumikyoku.jp/へアクセスしてみては。問☎03-5476-5811（オンワード樫山）

「カロリーメイト」からメープル味が新登場

五大栄養素を手軽に美味しく摂れるバランス栄養食「カロリーメイト」ブロックに、新商品「メープル味」がお目見えです。メープルシュガーとオレンジピールが生み出すほんのりした甘さと華やかな香りは絶妙で、隠し味の醤油で深みのある味わいに。1度食べたらやみつきになるかも。ぜひ、一度食べてみては。問0120-550708（大塚製薬お客様相談室）

GAPがJR原宿駅前に フラッグシップストアをオープン

'09年に40周年を迎えたGapが、ブランドの新たな旗艦店「Gapフラッグシップ原宿」をオープン。店内は、「Effortless Cool（さりげない格好よさ）」をキーワードに、モダンで洗練されたレイアウトになっています。また、デザイナー"パトリック・ロビンソン"の加入で、さらにオシャレ度がアップ。他にもラインナップが増え、この機会にぜひ訪れてみる価値ありです。問☎03-5414-2441（Gap原宿）

プラス ヴァンドームからクリスマス限定ネックレスセットが発売

揺れるハートモチーフがとてもキュートなロングネックレスと、キュービックジルコニアが輝くクロスモチーフペンダントのセット（¥10500）が、プラス ヴァンドームから期間限定で登場！ レイヤード使いをしても、あるいはそれぞれシンプルにつけても素敵なので、自分らしいコーディネートを楽しめます。色は、シックなブラックカラーと鮮やかなレッドカラーの2色。とても使えるアイテムです。問☎03-3470-4061（ヴァンドームヤマダ）

トリンプから 新しいインナーシリーズが新発売

こんなインナーが欲しかった、と大勢からの称賛の声が聞こえてきそうなトリンプの「マジ軽ホット」（サイズM〜L、¥3465〜）。従来品よりも30%の軽量化を実現し、さらにアウターにひびきにくく、保温性も◎。色も豊富で、バリエーションも7型あり、いろいろなファッションに対応可能です。匠の技が集結した遠赤外線放射インナーをお試しあれ。問0120-104256（トリンプ・インターナショナル・ジャパン）

クリニークから大人気マスカラの素敵なセットが限定発売です！

数々のベストコスメ賞に輝いたクリニークの大人気マスカラが、限定セット「パワー マスカラ ホリデー セット」（¥4200）になって、12月10日(木)に登場！ 可愛いポーチの中には、2色コンビの限定アイライナー＆保湿ジェルクリームも入っていて、とてもお得なセットです。よりパワーアップした目ヂカラを手に入れてみませんか？ 問03-5251-3541（クリニーク ラボラトリーズ）

毎月新しいSHOPが登場するWEBサイト「CROSS Green Road」

自然との共生をコンセプトに空・陸・海をイメージしたSHOPたちが自然の中に美しい街並みを作っているWEBサイト「CROSS Green Road」。人気モデルやアーティスト、クリエイターがコラボレーションアイテムを紹介していて、今回、earth music&ecologyと岸本セシルさんがコラボしました。第2弾はwithモデルの平野由実さんとのコラボ！ 詳しくは、www.crosscompany.co.jp/greenroad/を。ぜひ、チェックしてみて。問☎03-5770-5558（CROSS Green Road）

©Disney

選べるキャラクター＋あなたの名前で作れるオリジナルカバー

2010年1月11日(月)までの期間中、ディズニー・モバイルのDM004SHを新規ご契約された方に、101種類から選べるキャラクターモチーフとあなたのネームを入れた自分だけのバッテリーカバーをプレゼント。ぜひこの機会に、ディズニー・モバイルをGetしよう！ 詳しくは、HP http://dimb.jp/bcc またはディズニー・モバイル取扱店まで。問0120-131662（ディズニー・モバイルキャンペーン事務局）

ジェエリーの輝きを指先に♥

美しい輝きを放つTWINSネイルジュエリー（¥4000〜¥12700）。繰り返し使用できるネイルジュエリーは、バリエーションも豊富で、今までにないワンランク上の指先になれちゃいます。今回は人気のリボン、スウィングスピカ、プチフラワーをそれぞれ1名にプレゼント（デザインは編集部におまかせを）。応募先は、〒112-8001 講談社with編集部「ネイルジュエリー」係（12月26日消印有効）。問☎03-5304-4889（TWINS）

ルネッサンス リゾート ナルトのご当地トリートメント

徳島の名産「すだち」と「鳴門わかめ」を活かしたトリートメントが、ルネッサンス リゾート ナルトの「アロマ＆タラソテラピーサロン」で、体験できます。すだちは、ビタミンCやアルブチンなどが多く、美白に効果的。また、わかめのミネラルには、新陳代謝を促進してくれる作用があり、徳島コスメがお肌を最高の状態へと導いてくれます。他のメニューも豊富なので、HP www.renaissance-naruto.comへアクセスしてみて。問☎088-6[illegible]-2580（ルネッサンス リゾート ナルト）

プレゼント応募の際は、はがきに住所・氏名・電話番号を必ず明記してください。応募された方の個人情報を本企画遂行以外の目的に利用することはありません。賞品発送の都合上、応募された方の氏名・住所などの個人データが、その企画の主催会社や担当の広告会社に渡ることもあります。個人情報の安全な取り扱いには充分に配慮しておりますが、あらかじめご了承願います。

パリの女性は歳をとらない！その理由がここにある。

文・齋藤薫

パリには、日本の女性が〝どうしても超えられないもの〟がある

日本女性は今、文句なく美しい。世界に誇れる美しさを身に付けたと言っていい。けれど、じゃあ、〝洗練〟はどうだろう。洗練という土台がないと、美しさは根づかない。そして〝美しくなるための知性〟とも訳せる洗練を身に付けるのは、キレイになることそのものより、何倍も難しいからである。

そんな洗練の産地は、今も昔もフランス・パリ。だから今あらためて、パリの感性が見直されつつある。昔のような憧れとは違う。ただ、〝どうしても超えられないもの〟がパリにはある気がするからだ。画家を夢見る者が、ファッションを志す者が、世界中からやってきた街。そして、自分を女性として磨きたいという衝動にただ突き動かされるように訪れる女性が、今も後をたたない街。

オートクチュールの概念を生み、一流ブランドを次々に排出したのもこの街だし、今も丸ごとひとつの美術館。そこにいるみんなが〝洗練という名の空気〟をただ呼吸している。日本女性がかつてお手本にしたのも、そんなパリの女性たちだった。パリそのものがお洒落の教科書だった。

パリの〝洗練〟には、ある意味〝ルール〟がない。しいて言えば、「誰かと同じじゃないこと」だけがルール。体の中に洗練が宿っているから、どんなに独創的な表現にも必ず洗練がついてくる。だからとことんシンプルな装いでも存在感をもってしまう。自分を自在に演出できるのは、洗練があるからなのだ。

もちろん〝年齢の重ね方〟にだって、洗練が満ちている。パリのマダムの若さはあくまで自然……不自然に引きつったようなハリならいらない。あくまでも、人生を大いに楽しみ、大いに笑い、でも必ずピンとした肌に戻れるしなやかな若さを作っていく。だからパリの女は歳をとらないのだ。

今、〝物の価値〟が大きく変わりゆく時代。だから見直されるロレアル パリの底力

フランスには「自分の顔の位置は精神が決める」という諺がある。それも精神がしゃんとしていて、目線もキュッと上を向く人は、自ずと背筋もピンと伸びて、顔の位置も高くなる。それがフレンチビューティの美しさだという教えである。

このキュッと上向きの溌剌とした若さを、まさにパリから世界に発信してきたのが、100年の歴史を持ち、パリコスメのひとつの象徴でもあるロレアル パリである。世界で売り上げナンバーワンを誇るエイジングケアブランドリバイタリフトは、〝上向きのベクトル〟をテーマにし、パリの価値観をそこに体現させてきた。人工的なハリではなく、人生を謳歌する上向きの表情こそ美しいというパリの美意識を、そこに託しているのだ。

ロレアル パリの顔を長くつとめ、パリ暮らしも長かった川原亜矢子さんは、顔回りから首もとの肌までを考えたリバイタリフトの新作、フェイス・コントゥアー&ネック クリームの感想を、こう述べている。「首もとを意識してお手入れしはじめたら、姿勢が自然に良くなりました」。顔と首のお手入れで、背筋がピンとのびる、そういう美しさの連鎖は、感性がなければ生まれないもの。洗練の心がフェイスケアさえ全身に行き渡らせるのである。パリの女性は、だから顔だけじゃない、全身からくまなく美しさが溢れだす。近くからでも、遠くからでも、気配でも、人を魅了する女性美ができあがるのだ。

昔から〝美の都〟と呼ばれてきたパリには、今も〝美しさ〟をさまざまに発信していかなければという強い使命感があるのだろう。トレンドがめまぐるしく消費されていくだけの今、流行の震源地というよりも、パリはむしろ30年先も50年先も変わらない普遍的な美を、確信をもって発進していく源泉であろうとする。その象徴がロレアル パリなのだろう。

今年、奇しくも〝物の価値〟を見極める目が大きく変わった。本物が見えてきたと言ってもいい。高価なものだけが優れたもの、という考え方から、真に正しい上質のものを、リーズナブルに提供できるブランドこそ価値があり、それを選択できることが美しくなる知性＝洗練である、というふうに……。かくして今年、100周年を迎えるロレアル パリの底力に、あらためて注目が集まっている。大きな時代の変動、でもそこに〝永遠〟を感じるのである。

慧美网
vimee.net
蝴蝶网
hudie.com

PR

RVL
フェイス・コントゥアー&ネック クリーム
[クリーム] 50mL
¥2,800(税込¥2,940)

フェイスラインから首もとまで “上向き顔”の決め手へ

リバイタリフトが世界で一番成功したのは、ずばり“上向きの印象”へ導くエイジングケアブランドだから。その手応えをさらに鮮やかなものにするのが、新製品フェイス・コントゥアー&ネック クリームだ。肌のゆるみ感から、首もとの衰えまでに着目。独自の視点で見い出したエイジングゾーンに一斉に働きかける一品は、「“上向き”の印象への手応えは、むしろ“顔の下半分”が握っている」という事実をあらためて教えてくれる。

世界を舞台にするロレアル パリは、地域や人種で異なるニーズをつぶさに調査してきたが、じつは骨格の違いから、アジア人ほど輪郭やアゴがもたつき、下ぶくれになりやすい可能性を突き止めた。さらにフェイスラインから首の肌の引き締めへの新しいカギも突き止め、2倍のエラスチンを配合。“リバイタリフト パワー”に新たな力を与えた。使うほどに肌が引き締っていくのを感じるはず。

こうして膨大な開発費をかけながら、3000円を切る価格に抑えられたのも、ロレアル パリが世界のトップ企業だから。この価格でも、リバイタリフトへの世界的信頼を裏切らない。その自信がまた、ロレアル パリの実力をハッキリと裏づけた。

肌年齢予想シミュレーション

<ロレアル研究所調べ> 製品の効果を保証するものではありません。

ファンデーションなのに “24時間保湿”というエイジングケア発想

ファンデーションを変えただけで、顔立ちの印象までが変わって見えること、誰もが気付いていたはずだが、リバイタリフトが生んだこのクリームファンデーションも、ハリと艶が顔立ちにまで上向きの印象をもたらしてくれる。

ともかくファンデーションであることを忘れさせるほどの潤いは、24時間保湿とさえ呼ばれる。溢れ出すほどの潤いに満ちているということ。[illegible]

<イメージ図>

えていく念の入れよう。同時に外側からは、特殊なパール技術が小じわ、くすみなどのエイジングサインを巧みにカモフラージュ。クリームタイプなのに、とてもナチュラルな艶めく仕上がり。だから、尚さらメリハリが強調され引き締って見えるリフト仕上げなのに、肌にはとても柔らかな着心地。たとえ24時間纏っていても、肌が疲れない。それこそがエイジングケア発想。見えないニーズにもていねいにていねいに答えるのが、ロレアル パリのファンデーションなのである。

SPF20
PA++
無香料

全4色
PO10 OC20 BO30 OC40

RVL クリーム ファンデーション
[ファンデーション] 32mL ¥2,800(税込¥2,940)

世界で一番売れているエイジングケア ブランド*1

REVITALIFT
リバイタリフト

100年間、美の開拓者でありつづけたロレアルは生きた伝説だ

ロレアルは、1909年創立。化学者ウージェンヌ・シュエレールが“安全なヘアカラー”を開発したのが始まり。あくまで安全に美しくなる製品を開発したいという使命感が、ロレアル創業の原動力となったのだ。そして今、世界中に18の研究所と3000人もの研究者を持ち、年間6億ユーロもの研究費を投じていることに、ロレアル100年の成功の要因があった。世界最大の化粧品メーカーとなっても、真摯な姿勢をくずさない。100周年だからこそ、そこを見てほしいのだ。ロレアルは次の100年も美の開拓者でありつづけるのだろう。

L'ORÉAL 100 YEARS OF BEAUTY

あなたには、輝く価値があるから
L'ORÉAL PARIS

10万人プレゼントキャンペーン 詳しくはWebへ ロレアル パリ 検索

*1.2009年ニールセン調べ。2008年“Anti-wrinkle”部門において。世界のGNPの93%を占める50ヶ国において。個数・金額ともに。*2.RVLクリームとの比較 *3.ロレアル パリ調べ。
www.lorealparis.jp Mobile site m.lorealparis.jp 取り扱い店舗、製品等に関するお問い合わせは、ロレアル パリお客様相談室 03-6911-8480

キャンペーンサイトへ簡単アクセス

イク使用色：[BASE]トゥルー マッチ ネラル ファンデーション N1 ¥2940 [EYE]ダブルエクステンション ビューティ チューブ 01 ¥1995、カラーアーティスト クワッドパレット 407 ¥2310、スーパーライナー 24H ジェルアイライナー 01 ¥1680 [CHEEK]ブラッシュ デ ース 114 ¥1890 [LIP]グラムシャイン ルージュ 214 ¥2310、グラムシャイン 405 ¥1890
ワンピース¥7980／ココ ディール ネックレス(短)¥32550／4℃(エフ・ディ・ディ・プロダクツ) ネックレス(長)¥168 0／ヴァンドームブティック(ヴァンドームヤマダ)

即美人が叶う最強コンビがうれしいビックリ価格に☆

人気のマスカラとファンデーションがセットで発売!

人気アイテムがセットになった

100周年アニバーサリーキットできました!

ロレアル パリから クリスマス限定アイテム

世界中で愛されているロレアルは、なんと創立100周年♡
それを記念して、とびきりお得なキットが届きました!! 限定だから店頭に急いで!

撮影／内山功史(人物)、国府泰(商品) ヘア&メイク／千葉智子(ロッセット) スタイリスト／服部ヒロコ(人物)、石井くみ子(商品)
モデル／菅原沙樹 取材・文／山本真沙子 デザイン／スタジオ ギブ

慧美网 vimeee.net

hudie.com

素肌をキレイに整えるファンデ

トゥルー マッチ ミネラル ファンデーション

¥2940

高いカバー力でふんわり美肌に導きながら、肌にやさしい感触で大ヒット中！ SPF19 PA++ 10g 全7色。

人気の2大アイテムがイン！

人気の秘密は？

1 特別なクレンジングなしでOK！
ほぼミネラル成分でできているので洗顔フォームだけですっきりキレイに！

2 ミネラル成分を95%も配合
ほとんどが肌にやさしいミネラル成分。だからメイク中も肌は健康的！

3 無香料、防腐剤不使用、オイルフリーで肌にやさしい使い心地

how to Use

まるでエクステのようにまつげが長～く！

ダブル エクステンション ビューティ チューブ

¥1995

一度使うと手放せなくなると大評判！エクステのような長さ&クレンジングの簡単さで、発売以来ヒット記録更新中のスーパーマスカラです。

蝴蝶网
hudie.com

人気の秘密は？

1 まつげの長さがなんと約180%*もアップ！
（元の長さより80%up。個人差があります ロレアル パリ調べ）
極細ファイバー入り下地&マスカラのW効果 まるでエクステのような長さとボリュームを実

2 お湯でカンタンに落とせちゃう！
お湯をつけて指でつまめば、筒状のマスカラが ンとはがれるから、お風呂でカンタンオフが可

3 まつげをケアする成分入り
ヘアケアにも使用される保護・保湿効果の成分配合で、まつげを健康的に保ってくれます。

how to Us

慧美网
vimoc.net

↑100周年のイメージキャラクターは、世界的女優揃い！（左から）モデルのドウツェン・クロース、ハリウッド女優のエヴァ・ロンゴリア、中国女優リー・ビンビン。

L'ORÉAL 100 YEARS OF BEAUTY

取材協力／
ロレアル パリ
03-6911-8483
www.lorealparis.jp
www.m.lorealparis.jp

店頭ではコレが目印！

ダブル エクステンション ビューティ チューブとトゥルー マッチ ミネラル ファンデーションがひとつにパッケージされた、100th アニバーサリーキット。ファンデは日本人の肌色に合う、人気の3色から選べるのもうれしい♡

12/4 個数限定発売！

通常は¥4935のところ、なんとセット

40% off ¥2940!!

メイクでのりきる♥

蝴蝶网 hudie.com

冬の顔に甘い印象をトッピング!

スウィート キャラメル メイク!

Advice

ポイントは愛らしさ! ふんわりを目指して

白い服を着る日は、服に合わせて甘いメイクがオススメ。目元はキャラメルのような淡いブラウンで甘く仕上げて。全体がぼやけないようアイラインで引き締めると◎!

P224へ!

これだと残念!

NG

どこかさみしげ&お疲れメイク

定番のブラウンメイクはキレイなのに、惹きつける"何か"が足りない……。真っ白な服に合わせると、さみしい雰囲気を増長しちゃう。目元が疲れて見えるのも残念!

Sweet Caramel Make-up ♪

キュートで甘い♥ ふんわりキャラメルメイク

撮影/寺田茉布(人物)、小池紀行(商品) ヘア&メイク/木部明美(PEACE MONKEY)
スタイリスト/西野メンコ モデル/平野由実(本誌専属)、菅原沙樹 取材・文/里見有美
デザイン/Jupe design ●商品のお問い合わせ先は、P320

白を着る日のキャラメルメイク

唯美网 vimee.net

でも人気のヘアメイク、"きべっち"こと木部明美さん。
新提案! ワードローブにマッチしたメイクテクをマスターして!

冬は2つのブラウン

ちょっぴりスパイシーな魅力をオン

ハンサムビターチョコメイク!

オンオフ使える最強の好感メイクです

黒コーデに合わせると、どうしても暗い印象になるブラウンメイク。目元は服に合わせてかっこいい雰囲気になるようメイクしつつ、頬と唇は明るく引き算するのが正解!

KIBE's Advice

◀◀ P226へ!

NG

アイメイクだけが目立っちゃう

ラインをがっつり入れて目元ばかりが目立っているいつものブラウンメイク。輝きや色みがないので華やかさもHAPPY感もゼロ。黒服がさらに地味顔を倍増……。

これだと残念!

大人なビターブラウンが黒コーデにしっかりマッチ

黒を着る日のチョコメイク

「メイクは服との バランスがいちば[illegible]重要[illegible]と指摘するのは[illegible]with
そこで定番の黒派&白派コーデに映え[illegible]シーン[illegible]

慧美网 vimee.net
蝴蝶网 hudie.com

蝴蝶网
hudie.com

やさしげにかわいくキメる!
白を着る日のキャラメルメイク徹底分析

甘さの中に大人な深みもあるキャラメルメイク。
スウィートなチークとリップを引き締める、大きな瞳を
アピールしたアイメイクがポイントです★

“淡いブラウンの目元で白い服にぴったりの甘いメイクに♥”

「まるで本物のキャラメルのように、とろけるような甘い顔がイメージです。最大のポイントはすべてのパーツを“ま～るく”仕上げること。チークやリップはもちろん、アイメイクもアイライナーとマスカラを駆使して丸く大きな瞳に仕上げて。ただし、白いコーデ×かわいいメイクだと甘くなりすぎることも。アイラインやマスカラを目のキワにしっかり入れて、引き締めのアクセントを。ふわっとかわいいメイクに大人の深みをアピールして、バランスをとって」

Eye

甘いキャラメルブラウンとアイラインで、愛らしい目元に

淡いブラウンをジェルライナーで引き締めればまん丸アイの完成♥

1 広めにブラウンを入れて陰影を
二重幅のやや上あたりまで、A右端の淡いブラウンをのせる。淡い色なので少し広めにのせても大丈夫。

2 パールホワイトで地味な印象を一掃
ブラシでアイホール全体にA左のホワイトを広げる。広げすぎると派手になるので眉尻の下はあけておいて。

3 ライトピンクで肌に透明感をON
Aの中央にある淡ピンクを下まぶた全体に入れ、目まわりにナチュラルな明るさを。これで黒目が引き立つ。

慧美网
vimee.net

4 濃いブラウンで、愛らしいタレ目風
A下段の濃いブラウンを、下まぶたの目尻側⅓に入れる。ややタレ目風にして、甘さの上のせを。

5 ジェルライナーで目元を引き締め!
Cのジェルライナーを上まぶた全体に細めに入れる。さらに中央のみ幅広に入れて、瞳を丸く大きく見せて。

6 中央は長く太く! 目を大きく見せて
Eのマスカラを上下につける。上下ともに、中央だけ根元から立ち上げるように重ねづけし、パッチリと。

Make-up Data

A透明の発光パール配合で目元が宝石のようなきらめきに。コフレドール ジュエルシャスアイズ 04 ¥3675／カネボウ化粧品（編集部調べ・12/16発売） B星屑をちりばめたようなパレットも◎。ヴィセ ブリリアンスフォルミング アイズ A-1 ¥1680／コーセー

Cジェルならではのフィット感でぴたっと密着。長時間くずれないウォータープルーフ。くっきりとした発色が黒目をさらに引き立たせる。インジーニアス ジェルアイライナー 03 ¥3360／RMK Div. Dこちらもオススメ！ クリームのようになめらかなテクスチャーだから、極細のラインはもちろん、太いラインも思い通りに描ける新世代アイライナー。インクアートライナー 02 ¥3360／ランコム

くりっと丸い目を作るなら、ボリューム&長さのどちらも兼ね備えた欲張りマスカラをセレクト！ E特殊ブラシ採用でファーストタッチのつきのよさを実現。ひと塗りで黒目が際立つまつげに。パーフェクトマスカラ BK 901 ¥3990／資生堂

KIBE's Advice

ブラウンカラーは、パールで地味感を払拭!
ブラウンのアイカラーはマット系を使うと一気に地味顔に！ 偏光パール入りが正解です。アイラインはジェルタイプでクッキリと。強すぎない茶色が◎。

白コーデになじむやさしげメイク!

ワンピース¥5995/アース ミュージック&エコロジー(アース ミュージック&エコロジー新宿) ホワイトネックレス¥5880/RD ルージュ ディアマン スターネックレス¥18900、スターリング¥12600/アンプレーゼ ピンキーリング¥16800/アガット イヤーマフ¥3045/ロンド エ ロンド(ジオン商事) バングル¥8400/マリオン ゴダール

蝴蝶网
hudie.com

透明感のある白コーデに映えるのは、存在感のあるアイメイク。白コーデの爽やかさを引き立てます。

キャラメルメイクは毎日使える!

×ベージュを着た日

ブラウス¥4945/ライフ ドルチェ ラボ(ライフ ドルチェ ラボ プランタン銀座) ヘアバンド¥7350/コレットマルーフ(ギャップインターナショナル) ネックレス¥19950、ピアス¥19950/アガット

淡いトーンのベージュとブラウンは色馴染みもよく好相性。より上品でリッチな女性に近づきます。

×ブラウンを着た日

ワンピース¥18900/ティアラ ベレー帽¥7665/CA4LA ネックレス¥19800/シエナ(サンポークリエイト)

ブラウン×ブラウンはシックな印象。かわいさの中に大人な表情を秘めたプチクールなキャラメルに。

慧美网
vimee.net

Lip

桜貝みたいなピンクリップをたっぷり。プルルン唇に!

うるおい感たっぷりのリップでピュアリップを演出!

うるおいリップにグロスを重ねる

Iで保湿をした唇にHのピンクグロスをのせる。下唇の中央はグロスを重ね立体感を。桜貝をイメージしてぷるんとかわいく。輪郭からはみ出さないように注意。

Make-up Data

Hエスプリーク プレシャス ドレスオングロッシー ルージュ PK882 ¥2625(編集部調べ)/ボーテ ド コーセー I唇がうるおうと人気のリップエッセンスにスティックタイプが登場。リップエッセンス(スティック) ¥1050/エテュセ

Cheek

ほんわりピンクをさしてま〜るくキュートなほっぺに

キャラメルアイをやさしく包み込む、ほんわりピンクが◎

キュートな丸み感を意識してかわいく♥

Fのピンクチークで血色のいい印象に。笑顔を作って頬がいちばん高くなる部分にのせる。大きめのブラシを使って軽いタッチでポンポンと丸くするのがコツ。

Make-up Data

F肌に溶け込むようになじむニュアンスカラー。ミステリーク チークス 01 ¥3990/RMK Div. Gシアーな仕上がりで上品な輝きを放つ。シグネチャー ファイブ トーン シマー パウダー 01 ¥57…/エスティ ローダー

キャラメルメイクはこうすればもっと似合う!

ふわゆる巻きで華やかさアップ!

風に揺れるようなやさしくゆる〜い巻きがキャラメルメイクに似合う。C新登場の最大38ミリアイロンで、ゆる巻き髪に。イオンカールアイロン 38ミリ ¥9450/クレイツ

眉は明るくトーンアップさせよう

眉色を明るくするだけでやさしげな印象に。Aケイト アイブロウカラー ライトブラウン ¥892/カネボウ化粧品 B化粧惑星 カラーオンアイブロー BR3 ¥945/資生堂

奥二重、一重の人はどうする?

下まぶたにもアイラインを

さみしげに見える一重さんは、下まぶた½にもアイラインを入れて、目元にインパクトを出して。

太ラインはやめて中央だけ太く入れて!

目を大きく見せようと太ラインを引くのは×。瞳中央から目尻にラインを足せば目が大きく。

Handsome Chocolate Make-up ♪

ハンサムでかっこよく！ 黒を着る日のビターチョコメイク徹底分析

黒コーデに負けない、存在感のあるビターチョコメイク。
アクセントは目元に一点集中！ このテクが、
シンプルでもキリリと知的なかっこよさを実現！

“アイラインを効かせた切れ長EYEが黒コーデに不可欠”

「黒い服に定番のブラウンメイクをすると、暗い色同士で顔色が沈んでしまうんです。そこで黒コーデの日は、メイクのポイントを目元に絞って、あとは引き算するのが正解。まずはアイラインを切れ長風に仕上げて、黒い服に負けない存在感を持たせて。目元を際立たせるため、唇は思い切りヌーディに。さらにチークを健康的なオレンジ系にすると、顔色が明るく肌色もキレイに見えます。黒い服のオシャレ感にぴったりの、かっこいいメイクに仕上がります」

蝴蝶网
hudie.com

Eye

「下げてから、上げる」の、目尻のラインテクが決め手！

目尻は一度下げてからツン！ と上にUP。アクセントを作ります。

1 目をライトで囲むようなイメージで
Aいちばん下のゴールドを、アイホールのくぼみまで広げる。目頭にも、くの字に入れて華やかさをアップ。

2 ピンクベージュで肌に明るさを
A下から２番目のピンクベージュを二重幅よりやや広めのあたりまで入れ、１のゴールドとなじませる。

3 グラデーションで立体感を出す
の上から２番目と３番目を混ぜてのキワから二重幅までのせる。２グラデになるようにして立体感を。

4 目頭は細く。目尻に向かって太く！
Cを上まぶたのキワと下まぶたの目尻⅓に入れる。目頭から目尻までラインを引いて目尻はタレ目風に。

5 4で下げた目尻の先をスッと上に！
4で引いたアイラインの目尻部分に綿棒をあてて、上にスッと引き上げる。しなるような美しいラインに。

6 アイラインのキワを綿棒でぼかす
まぶたに引いたアイラインを、綿でぼかしてブラウンとなじませる。のマスカラを上下につけて完成。

慧美网
vimee.net

Make-up Data

A色と質感の異なる５つのカラーがセットされたパレット。単色では出せないナチュラルな陰影が簡単にできる。上品な光沢が大人っぽい。ミスティーク アイズ 02 ¥3990／RMK Div. Bテクいらずで誰でも美しいグラデーションアイに。透明感のある発色が濡れたようなツヤめく瞳を演出。ファシオ グロッシーレイヤードアイズ BR-2 ¥1575／コーセー コスメニエンス

Cなめらかタッチで描きやすいのに、一日中にじみ知らず。ダブル ウェア ステイ イン プレイス アイ ペンシル 01 ¥2625／エスティ ローダー Dぼかしも簡単で、一瞬で深いまなざしに。アイステュディオ ペンシルアイライナー 01 ¥840／メイベリン ニューヨーク

根元からしっかり色がつく濃厚マスカラで目尻を強調。きりりとしたビターアイを実現。Eしなやかなブラシが根元にしっかり入り込み、くっきりした目元に。ラッシュ アーティスト ウォーター プルーフ ブラック ¥2940／マックス ファクター

KIBE's Advice

アイメイクのアイテム選びが成功の秘訣！
あとからアイラインを綿棒でぼかすので、やわらかく、のびのよいアイライナーが便利！ 眉は少し長めに仕上げて大人っぽく。

目元のアクセントで黒コーデに負けない存在感。唇がヌーディなぶん、チークの華やかさが引き立つ

ビターチョコメイクは毎日使える!

優しげなリップ＆チークのトーンが淡いグレーと好相性♥ 目元までやさしげな雰囲気にチェンジ！

ほどよく引き締まったビターメイクが、ネイビーとグッドバランス。かわいいのに知的なイメージです。

Lip

よりヌーディ感をUP! リップコンシーラーが大活躍

グロスの色を忠実に表現するリップコンシーラーがマスト!

コンシーラ効果で唇をヌーディに

Jのリップコンシーラで唇の赤みを消し、Hのヌーディカラーのグロスを ON。さらにIでキラキラ感をプラスする。

Make-up Data

Hつけたての色とツヤが持続する。マキアージュ パーフェクトグロス BE360 ¥2100（編集部調べ）／資生堂 Iリップとグロスが一本に。インフィニットカラー クリスタル 470 ¥1680／リンメル Jキャンディドール リップコンシーラー¥1260／ティーガーデン

Cheek

チークは広め! がポイント。小鼻ヨコから、こめかみまで

オレンジ系チークは、広めに入れると元気なイメージに!

だ円をイメージ! 幅広めにぼかす

Fのチークを頬の内側からこめかみに向かってぼかす。オレンジ系チークは外側だけに入れるとオバさん風になるので、小鼻のヨコから広めのだ円形を描いて。

Make-up Data

F肌の凹凸をカバーするストレッチパウダーが、ワンランク上の上質肌に。ミックスブラッシュ 02 ¥2310／グランサンボン（クオレ） G光沢でブラウンメイクも華やかに。ミスティーク チークス 02 ¥3990／RMK Div.

キャラメルメイクはこうすればもっと似合う!

ワックスでできる簡単ヘアテク!

両手のひらにソフトワックスをのばし、髪の毛全体をくしゅくしゅっと、下から上にもみ上げるようにワックスをつける。全体をエアリーに仕上げて、丸みのある愛らしいシルエットに。

眉は少し長めに描くと◎

ビターチョコメイクは、アイラインを長めに描いて、目の横幅を出すメイク。そんな目元に合わせて、眉も長めに描くとバランスgood。小鼻と目尻を結んだ延長線上に眉尻を取るのが正解。

奥二重、一重の人はどうする?

アイラインを太めにハネ上げて

細めのラインを引いて目尻だけ軽く跳ねさせるのが正解。太ラインは古くさい顔になるので注意！

目指すのはまん丸アイメイク!

切れ長目になりがちな奥二重さんは、アイシャドウを上へ上へ広げるアイメイクで丸さを意識！

蝴蝶网 hudie.com
慧美网 vimee.net

デートもオフィスも応用可能!

ブラウンメイクは、ほんのひと手間加えるだけで瞬時に表情がチェンジ。デイリー使いにおすすめ!

黒を着る日のビターチョコメイク

Office

引き締まった知的メイクで大人モードにチェンジ

…ット¥3990／アース ミュージック&エコロジー（アース ミュージック&エコロジー[illegible]） カーディガン¥13440（ブラウスとセット価格）／ウィルセレクション（ウィルセレクション プランタン[illegible]） ピアス¥3045／プラネット（イマック）

POINT! シャープさを意識した知的メイク

「目元はほぼそのままでOK。目尻のみキリリ感を上乗せします。ポイントはシェーディングでキュッと小顔に見せるコト。唇のプルっとる感もオフして、仕事モードにチェンジ」

Make-up Data

C極細筆で細ラインも簡単。ケイト スーパーシャープライナーN BK-1 ¥1050／カネボウ化粧品 D立体的な小顔に。ミックスブラッシュ 03 ¥2310／グランサンボン Eハーモナイズパール配合でどんな肌色にも調和するルージュ。オーブ クチュール デザイニングスティルージュ BE732 ¥3360／花王ソフィーナ

1 目尻のみシャープにつり上げる

いったん伏せ目にして、Cのアイラインを目尻のみ重ね塗りする。最後に、目尻の先をツンと上向きにつり上げ、知的なイメージに。

2 シェーディングで顔を引き締める

Dのブラウントーンのチークを、こめかみからアゴにかけてシェーディングする。上から下に、すべらせるように入れてシャープ顔に。

3 あえて口紅でマットに仕上げる

…ロスはふき取り、ツヤ感をオフしておく。Eの口紅を唇全体にのせて唇の輪郭をくっきりとる。…紅の色を乗せて、知的な印象に。

Date

輝きとピンクマジックがラブモードを底上げ!

ブラウス¥4280／ライフ ドルチェ ラボ（ライフ ドルチェ ラボ プランタン銀座） ネックレス¥29400、ピアス¥29400、パールリング¥2[illegible]00（クロスリングとセット価格）、ジルコニアリング¥18900／アンプレーゼ

POINT! キュートなピンクでラブ感も急上昇

「アイメイクは、基本のビターメイクにゴールドをプラスして華感をUP。チークとリップはP227の色を残し、中央にピンクを重ねると一気にキュート顔になります」

Make-up Data

A人気色のミニグロスが5本セットになって登場。5 セクシー シャナニガンズ ソフト ミニ リップガラス／ラスターガラス エンサイン ¥4935／M・A・C（12/3限定発売予定） Bニュアンスの違うパールを組み合わせることで、見る角度によって輝きが変化。フェイス カラー 15 ¥2940／ポール&ジョー ボーテ

1 ゴールドの力で、ビター感を軽減!

P226のアイメイクで使ったAのいちばん下のゴールドを重ね、二重幅まで広げる。中央のみ多めに重ね、全体を淡いトーンに。

2 オレンジとピンクの二重の輪にする

ベースにあるオレンジチークの中に、オレンジより小さめの円を描くように、Bのピンクチークを重ねる。丸く入れるとチャーミング。

3 いちばん高い部分にピンクをのせる

P226のベージュグロスの上から、下唇の中央にピンク系のAのグロスを重ねる。ヌーディな唇からぷっくりラブリーリップにチェンジ。

蝴蝶网 hudie.com
慧美网 vimee.net

Office

やさしげ白ファッションに
深みのある目元が印象的

Date

無敵のエンジェルアイで
スウィートな恋をキャッチ!

白を着る日のキャラメルメイク

ニット¥11550／ルーニィ ジャケット¥27300／メルローズ ネックレス¥29400／アンプレーゼ

ワンピース¥9345／ハニーバンチ（ハニーバンチ 心斎橋OPA店） ピアスフープ¥27300、ピアスチャーム¥7350／ノジェス マフラー¥2940／ココ ディール

Office

POINT!

甘さセーブで、瞬時に仕事モード

「とろみ感を意識した甘めのキャラメルメイクですが、ベースは白に似合う清楚な雰囲気なので、ピンク感とプルプル感を抑えるだけで、一瞬にしてオフィスメイクになります」

Make-up Data

I リッチな発色で瞬時に美しいラインが完成。アイシャドウもきれいになじむ。クリーム シェイパー フォー アイ 104 ¥2100／クリニーク ラボラトリーズ J 軽くてふんわりとしたつけ心地。パウダーが余分な皮脂を吸収してくれるので一日中ほわほわほっぺ。フェイス カラー 17 ¥2940／ポール&ジョー ボーテ

J I

1 シマーブラウンで目元に深みを

パールが入ったIのライナーを、ベースにあるジェルラインの上に引き、アイラインの幅を広げる。エレガントで知的な印象をプラス。

2 さらに黒のリキッドラインを

ベースのブラウンのジェルラインの上から、Fのライナーでやや太めに黒を重ね塗りする。太くするときはライナーを寝かせると簡単。

3 オレンジで、やさしさと知的感を両立

チークは華やかなピンクからオレンジ系Jにトーンダウン。頬の中央から、こめかみ付近までスッと上向きに入れて、シャープな印象をアップ。

Date

POINT!

目尻の"羽"をふわっと広げて!

「まるで、恋をキャッチしてくれるような、"天使の羽"風まつげがポイント！ ベースがスウィート系なので、目尻とリップだけ替えれば小悪魔級のかわいらしさになりますよ」

Make-up Data

F 漆黒のつや。マジョリカ マジョルカ パーフェクトオートマティッククライナー BK999 ¥1260／資生堂 G 色っぽい目元に。TAKAKO スタイル アイラッシュ NO.2 ¥1260／コージー本舗 H ゼリーのようなきらめき感。ピュア カラー ウォーター シマー グロス 14 ¥2940／エスティ ローダー（12/11限定発売）

H G

1 ラインを黒に替え目チカラUP

上まぶたのブラウンラインの上から、Fの黒ライナーを下向きに重ねづけする。もとのラインより太くならないように要注意。

2 目尻用まつげで天使の羽を演出

Gの目尻用つけまつげをつけて、目尻にアクセントを加える。目に天使の羽が生えたようなイメージで、さらに目を大きく見せる。

3 ジェリーピンクを唇の上下中央に

ベースのピンクより濃いトーンのピンクグロスHを、唇の上下中央に重ねる。偏光パール入りで、唇にツヤと輝き感を上乗せする。

蝴蝶网 hudie.com
慧美网 vimee.net

撮影／菊地泰久（ヴァレイ・人物）、木村元明（商品）　ヘア＆メイク／室岡洋希（スリーピース）
スタイリスト／児嶋里美　モデル／里海（本誌専属）　取材・文／小池菜奈子
デザイン／マッシュルーム デザイン

かわアレンジweek♪

アアレンジはしたいけど、思い通りに
きなくて、結局いつもの髪型に……。
んな悩みを解消し、簡単に旬のエアリー
アがつくれるスプレーワックスがデビュー。
れさえあれば、脱・マンネリ髪!

HAIR ARRANGE
1week
シーン別ヘアアレンジ
HAIR ARRANGE

ワックスの自然なアレンジ力とスプレーのキープ力を、これ一本に！

スタイリング力が自慢の〝ワックス〟とキープ力が人気の〝スプレー〟。2つの魅力が合わさって誕生したのが「エアリースプレーワックス」。ワックスをスプレー式にすることで、髪全体を薄く均一に包み込み、重さやベタつき感のない軽い仕上がりを実現。ガチガチに固まらないのにスタイルを長時間キープできちゃう♡　また、毛束で固定しないから何度でも手直しできる万能ぶり。スプレーワックスを味方にすればディリーヘアがおしゃれに変身！

エアリースプレーワックスのここがすごい3ポイント!

1. **固まらないから、手ぐしで自由にリスタイルできる!**
髪の毛一本一本を点でやわらかく結びつけるから、手直し可能。

2. **エアリーヘアを叶えるライトな感触が◎**
ワックスのアレンジ力はそのままなのに、ベタつき感や重さはゼロ。

3. **綿菓子のようなふんわり感が一日中続く**
髪を包む粒子状の「極薄ヴェール処方」で軽い仕上がりをキープ。

WEEKEND

ふわりと弾むガーリーヘアで彼の視線をくぎづけに！

愛されウェーブが思いのまま♪
風になびくとふわふわ揺れる軽くやわらかなウェーブヘアに。弾む仕上がりを一日中キープ。エアリースプレーワックス エアリーウェーブシルエット 100g ¥698（編集部調べ）／ユニリーバ

女らしさ格上げのストレートヘアを実現
トリートメント成分が入ったスプレーワックスが、色っぽいニュアンスのきらツヤストレートに。エアリースプレーワックス エアリーインストレート 100g ¥698（編集部調べ）／ユニリーバ

おしゃれ度急上昇!のアップヘアもテクいらず
旬のまとめ髪には自然な動きが不可欠。固めず何度でもお直しできるから毛先メイクも思いのまま。エアリースプレーワックス エアリーメイクアップ 100g ¥698（編集部調べ）／ユニリーバ

本の HOW TO USE

②
ームを出したい部分の髪をきるようにワックスをもみ、メリハリのきいたふんわンジの出来上がり

①
ワックスを髪から20cm離して全体にスプレーする。髪の内側も均一につくよう、毛束をハラ落としながら吹きつけて。

POINT

髪を耳ラインで上下にブロッキング。少し太めのアイロンで耳下の髪を内巻き、耳上は外巻きに。ワックスを毛先までなじませたら毛束をほぐし、トップはふわっと引き上げるように。耳横の髪は外に揺れるようにワックスをもみ込み、ふわりの動きが表情をイキイキ見せるひと工夫に。

この3本使いまわしで 1weekアレンジ♪

カーディガン¥8400／エニィ スィス ブラン（オンワード樫山）　トップス¥8925／デュアルスレッド 有楽町マルイ店　ピアス¥18900／ブラス ヴァンドーム ジュエル（ヴァンドームヤマダ）ロングネックレス¥58800／ココシュニック ショートネックレス¥12600／アンタイトル ジュエル

慧美网 vimee.net
hudie.com

スプレーワックス一本でつくる
エアリーヘアでゆる

hudie.com

TUESDAY

ナチュラルストレートなら
オフィスでの好感度も抜群♡

シャツ¥5990／ボナジョルナータ（ファイブフォックスカスタマーサービス） ピアス¥7350／アビステ ネックレス¥24150／ブラス ヴァンドーム ジュエル（ヴァンドームヤマダ）

POINT

髪の内側にまんべんなくワックスが広がるようスプレーを吹きつけ、動きを出したいあご下〜毛先の髪を指にくるりと巻きつけながらグッとにぎるようにワックスをもみ込む。その後、手ぐしで整えれば、空気をふくんだような立体感が生まれ、いつものダウンヘアとはひと味違うニュアンスストレートの出来上がり。

MONDAY

会社帰りにお買いもの♪
技ありアレンジで
アクティブ度UP

POINT

毛先をアイロンで
ておく。ワックス
スプレーし、側
ーテールを。毛
分け、それぞれを
めて軽く留める。
を見ながら、丸
ら髪を少しずつ
ようにふんわりと
仕上げにカチュー

ブルゾン¥8998／ライフ ドルチェ ラ ルチェ ラ プランタン銀座店 Tシャ スパニッシュハーレム（ロミィジュリエ 店） ピアス¥6300、ネックレス¥8925／ 座店 カチューシャ¥15750／コレット キャップインターナショナル）

WEDNESDAY

同性の目が光る女子飲みこそ
ふわふわアレンジで差をつけて

ニット¥4494／イーハイフンワールドギャラリー（イーハイフンワールドギャラリー原宿） ピアス¥46200／ココシュニック ネックレス¥6300／パピヨネ銀座店

POINT

全体をやや細めのアイロンでランダムなミックス巻きにし、ワックスをなじませる。前髪の生え際から5センチまでの髪を編み込み、ピンで留める。残った髪はワックスをもみ込んで、ボリュームを出せば、トップはタイトで、あご下に重みを持たせた絶妙バランスの華やかウェーブに。

THURSDAY

会社飲み会は上司ウケ◎の
上品カール×ハーフアップ

POINT

まず、耳上の髪をバレッタでまとめハーフアップに。残った髪を左右に分け、それぞれ3等分にし、ホットカーラーで内巻きに。スプレーを吹きつけ、カールをくずさないよう手のひらで包み込んで5秒間キープ。バレッタで留めた髪も内巻きに。後ろ姿もエレガントなコンサバヘアの完成。

ブラウス¥3990／ピンク アドベ ピアス¥22050、クロスネックレス¥22050／ブラス ヴァンドーム ジュエル（ヴァンドームヤマダ） 一粒ネックレス¥25200／アンタイトル ジュエル バレッタ¥4725／エルチャンス 渋谷109パート2店

FRIDAY

カラオケオールには、直しも
ラクな超速アレンジで♪

POINT

慧美网 hmee.net

軽く毛先を巻いておき、毛先中心にワックスをスプレーする。前髪は[illegible]ろで留める。シュシュを二重にして持ち、左側に髪をまとめ、半分程度の長さをシュシュの輪に通す。肩上で毛先を散らし、ワックスをもみ込めばカジュアル度満点のまとめ髪に。

ベスト¥4935／ギャミヌリィ Tシャツ¥4935、シュシュ¥1890／NIS ピアス¥1995、ネックレス¥2625／デュアルスレッド 有楽町マルイ店

取材協力／ユニリーバ お客様相談室 0120-500-513
（受付時間9:00〜17:00 土・日・祝日を除く） www.mods-style.com

蝴蝶网
hudie.com
ITIZEN
私をシアワセにするエコ。
それが、エコ・ドライブ。光で動くから、電池交換がいらない。
つまり、私が楽しんでいる間に、
ちゃっかりエコできる時計なんです。
CITIZEN
慧美网
vimee.net
CITIZEN ECO-DRIVE
Eco-Drive
シチズン クロスシーは100%エコ・ドライブ
XC
エコ・ドライブ電波時計
左：XCB 38-9102 ¥49,350（本体¥47,000） 右：XCB 38-9113 ¥49,350（本体¥47,000）
0120-78-4807（受付時間／9:30～17:30祝日を除く月～金）
シチズン時計株式会社
※商品写真のサイズは原寸の約120%です。

今年こそ!
絶対やりぬくダイエット!

今年こそ!
大人ニキビ予防でツルツル美肌!

オルビスで叶える「今年こそ!」

肌とボディの悩みを大特集!
美人度アップ♥ BooK

冬のうる肌 PRESENT

オルビス初回購入者全員に「フェイスエッセンスマスク」を3枚プレゼント!!

きれいな肌で1年をスタートさせたい! with世代が抱えがちな肌&ボディの悩みを「今年こそ!」ケアできるお助けアイテムをオルビスの大人気アイテムからピックアップ。さっそく始めた読者代表の反応をいち早くご紹介します!

今年こそ!
うるツヤ肌を取り戻す!

今年こそ!
上級メイクをマスター!

慧美网 vimee.net
蝴蝶网 hudie.com

誘惑に負けない！今年こそ、絶対やりぬくダイエット。

「1食おきかえ」がそのキメ手！

ダイエットが続かない、という悩みはこれでピリオドしよ。
1日3食のうちの1食をおきかえるだけで、グンとカロリーダウンできる「プチシェイク」に注目！

フルーティーなぷるぷる食感でおいしくカンタン集中ダイエット！

液体ベースに牛乳をそそぐだけ。果肉とぷるぷる食感がおいしい、お腹も心も満足する手軽なダイエットシェイクです。

950万個以上※も売れている！大人気シェイク
※オルビス総売上個数（1998年以降の販売実績）

マスカット&アロエ味 商品番号 4423 1食分 144 kcal
爽やかなマスカット果汁にぷるぷる食感のアロエをプラス。
美容成分 カミツレエキス配合

フレッシュストロベリー味 商品番号 4383 1食分 147 kcal 人気No.1
イチゴのつぶつぶ果肉と甘い香りは牛乳との相性が抜群！
美容成分 ローズマリー抽出物配合

まろやかバナナ味 商品番号 4389 1食分 147 kcal 人気No.2
たっぷりの粗つぶしバナナ果肉に大満足のやさしい甘さ。
美容成分 ローズヒップ抽出物配合

楽しく味わって続けられる、果実感満点のテイストいろいろ

プチシェイク
各1箱（各100g×7袋）
新味発売特価 各1,365円
※1月1日より通常価格各1,470円

※牛乳はついておりませんので別にご用意ください。※1食分のエネルギーは10品とも牛乳100mL（約69kcal）を含みます。※体脂肪1kgは約7,200kcalに相当します。例えば1日に600kcalずつ減らせば、計算上1ヶ月で約2.5kgの体脂肪のカロリーがカットできます。※1ヶ月に体重の5%未満の減量が、リバウンドしにくいダイエットといわれています。※やせ方には個人差があります。

味	商品番号	1食分	説明	美容成分
オレンジシトラス味	4384	149 kcal	オレンジ×グレープフルーツのすっきりとした甘酸っぱさ。	柚子エキス配合
ミックスベリー味	4388	151 kcal	クランベリー、ブルーベリー、ラズベリーを絶妙にミックス。	ブドウポリフェノール配合
ミックスピーチ味	4386	149 kcal	白桃果汁と黄桃果肉を贅沢に組み合わせた芳醇な甘さ。	ローヤルゼリー配合
パイン&マンゴー味	4387	157 kcal	酸味と甘みがとろりとマッチしたトロピカルテイスト。	コラーゲン配合
みつりんご味	4385	147 kcal	蜜が豊富なふじりんごを使用。すりおろした果肉も加えて。	りんごポリフェノール配合

理由があるから続けられる！ プチシェイク 5つのPoint

POINT 1 牛乳を加えるだけだから簡単！

プチシェイクは牛乳100mLを混ぜるだけでできあがり。簡単に作れるのも毎日続けられるポイントです。

POINT 2 シンプルな1日1食おきかえ式

朝・昼・夜のうち1食をプチシェイクにするだけでカロリーダウン。面倒な計算も不要。

POINT 3 ぷるぷるの食感は食べごたえも◎

本物のフルーツのジューシーな果汁や果肉を使ったぷるぷるの食感は、食べごたえも満点！ きっと毎日食べたくなるおいしさです。

これでダイエット食!?の満腹感！
まるでスイーツ!の新作にも注目

プチシェイクダイエットの魅力を広げる2つの新味が誕生。
スイーツ好きのダイエッターにピッタリの味わいです!

フランボワーズショコラ風味 NEW

商品番号 4433
チョコ味が欲しい!というプチシェイクファンの
声に応えた新作。
濃厚チョコにフランボワーズの甘酸っぱさがキメテ!
美容成分 カカオ抽出物配合

レアチーズケーキ風味 NEW

商品番号 4434
甘酸っぱいレアチーズケーキの味わいを
とろけるような舌触りで。
レモンピールの爽やかさがアクセント。
美容成分 ツバキ種子エキス配合

プチシェイク 各1箱（各100g×7袋）
新味発売特価各1,365円
※1月1日より通常価格各1,470円

今だけ 新味2箱セットならサクサクおいしいトッピングプレゼント!

期間限定 12月31日まで

今だけの特典「トッピングパフ」をのせれば、
まるでチョコレートパフェやケーキのような食感に!

トッピングパフ35g（約7食分）：1食あたり5gを
目安に混ぜてお召し上がりください。5gあたり19kcalです。

プチシェイク新味2箱セット
（フランボワーズショコラ風味、レアチーズケーキ風味）各1箱
特別品番4872
通常価格2,940円を→
特別セット価格2,730円
※2009年12月31日まで。※必ず特別品番でお申し込みください。※特別セット販売のため、セット内容の交換はご容赦ください。※トッピングパフは数量限定です。在庫がなくなり次第終了とさせていただきますので、予めご了承ください。

POINT 4
栄養バランスもきちんとサポート

無理なダイエットは体の負担に。[illegible]チシェイクは1日に必[illegible]ビタミン[illegible]1[illegible]分の[illegible]/3日分をはじめ[illegible]栄養成分をバランスよ[illegible]みます。

鉄分 ほうれん草（ゆで）約2.6束分
食物繊維 レタス 約1.4玉分

POINT 5
1食あたりがリーズナブル！

高くつくダイエットでは続かない、とコストにも配慮したのがプチシェイク。今なら、1食あたり195円だから、無理なく続けられます。

09年お悩みFILE

2度のダイエットに
挫折して自己嫌悪…。
（大木涼子さん）

「1日2食にしたり、炭水化物を減らしてみたけど、体がきつくて途中で断念。落ち込んでいたときにプチシェイクを知りました。3食のうち1食をおきかえるだけで、我慢せずにダイエットできるのがお気に入り!!」

「おいしくて食べごたえも満点。これならイケそう！」

「スイーツ風味もさっそく試してみなきゃ！」

お先に試食！Voice

本当においしくてびっくりです。こんな味、待ってました!!（山瀬里奈さん）

お先に試食！Voice

私はレアチーズケーキ風味がお気に入り!さわやかな香りも楽しめて、牛乳とも良く合います。（見城たまきさん）

09年12/1からスタート
オルビス初回購入なら
最大700円OFF!
※詳しくは最終ページをCheck!

もう悩みたくない大人ニキビ。

売上げ
2,000万本
突破のクリアシリーズ
※オルビス総売上個数
(96年6月〜08年10月)

ニキビケアを「薬用」で開始!

乾燥するのにできた……。治っていたのにまた?
そんな気まぐれな大人ニキビを予防したいなら、
頼れる「クリアシリーズ®」がおすすめ!
※クリアシリーズはニキビ肌荒れを防ぎ、すこやかな肌を保ちます。

09年お悩みFILE

乾燥するのに
ニキビができる…。
(小泉真希さん)

「今までなかったニキビが急にできるようになって、本当にイヤでした。たっぷりうるおうし、ニキビも予防してくれるから毎日欠かさず使ってます!」

ベタつかずに
うるおってニキビが
できにくくなりました!

STEP 1 洗う 洗顔料

STEP 2 うるおす 薬用化粧水

STEP 3 守る 薬用保湿液

愛用者Voice

25歳の"お肌の曲がり角"の直前にニキビがプツプツできるようになりました。使っていた化粧品を思い切ってすべてクリアシリーズに変えました。簡単にニキビ予防できるから嬉しいです。(平野真由さん)

▶ニキビの原因となる古い角質や汚れ、余分な皮脂を、キメ細かな泡ですっきりとオフ。

▶大人のニキビ肌に必要なうるおいをたっぷり肌へ。100%オイルカットのさっぱりとした使い心地の薬用化粧水。

▶肌をうるおいで包みながら、じっくりと浸透。ニキビができにくい、すこやかな肌状態へ。化粧下地にも使える薬用保湿液。

クリアウォッシュ
120g
ご使用の目安:約2〜3ヵ月分
商品番号 **9820**
1,365円

クリアローション
各180mL[医薬部外品]
ご使用の目安:約2〜3ヵ月分
商品番号 **9821** L(さっぱり)タイプ
商品番号 **9823** M(しっとり)タイプ
各**1,575**円

クリアモイスチャー
各50g[医薬部外品]
ご使用の目安:約2〜3ヵ月分
商品番号 **9825** L(さっぱり)タイプ
商品番号 **9827** M(しっとり)タイプ
各**1,785**円

まず試したいならコレ!
たっぷり約3週間分のミニセット

クリアミニセット
〈各セット内容〉
ウォッシュ20g、ローション40mL[医薬部外品]
モイスチャー14g[医薬部外品]、ポーチ付
商品番号 **9829** L(さっぱり)タイプ
商品番号 **9830** M(しっとり)タイプ
各**1,680**円

part.1 なぜクリアシリーズ?

大人ニキビと思春期ニキビは違う!

思春期ニキビはオイリーなTゾーンに多いけれど、大人ニキビはあごや口元などのUゾーンに。また乾燥肌にもできます。その主な原因は古い角層による毛穴詰まり。クリアシリーズはその角層をなめらかに整えニキビを予防します!

part.2 なぜクリアシリーズ?

薬用成分と和漢植物エキスが保湿&ケア

肌荒れやニキビを防ぐ薬用成分「グリチルリチン酸ジカリウム」に加え、4種の和漢植物エキス(保湿成分)で肌をうるおいケア。

カバー&ケア 気になる部分に薬用コンシーラー

ニキビやニキビ跡が気になったときは、このコンシーラーで隠しながらケア。

アクネスポッツコンシーラー
12g[医薬部外品]
商品番号 **9163**
1,260円

ボディ用 逆さでも使えるスプレーで背中や胸元のニキビをケア

売上げ
110万本突破※の
頼れる定番!

ボディのニキビによる肌荒れ予防に、有効成分が手の届きにくい部分もしっかりケア。

クリアボディローション
215mL[医薬部外品]
商品番号 **9437**
1,365円
※オルビス総売上個数(02年5月以降の販売実績)

徹底!ニキビ対策
メイク時もボディにも
薬用ケアを

満足度91.8%※のスキンケアでぷる肌に。

100%オイルカットのオルビスベストセラースキンケア!

※ウォッシュ・ローションM・モイスチャーMを購入した方の満足度合計(n=1409、2007年調べ)

うるツヤ美肌のカギは「水の力」!

真冬の到来で乾燥が一段と加速!
"乾燥"を食い止めるために注目したいのが、
水の力でふっくらうるおう「アクアフォース」!

▶クリーミーな泡で不要な角質を柔らかくしてオフ。毛穴の汚れも取り除き、なめらかな肌に。

▶洗顔後の肌にすーっと浸透して、内からしっとり。うるおいで満たされた、もちもち肌を実感!

▶とろりとした水のヴェールで肌を包み、うるおいとバリア機能をしっかりキープ!

愛用者Voice

アクアフォースを使用してから、季節の変わり目の肌のカサカサが気にならなくなりました。ありがたいです。
(橋瑠璃子さん)

アクアフォース マイルドウォッシュ
120g
ご使用の目安:約2~3ヵ月分
商品番号 **9840**
1,365円

アクアフォースローション
各180mL
ご使用の目安:約2~3ヵ月分
商品番号 **9841** L(さっぱり)タイプ
商品番号 **9843** M(しっとり)タイプ
各1,575円

アクアフォースモイスチャー
各50g
ご使用の目安:約2~3ヵ月分
商品番号 **9845** L(さっぱり)タイプ
商品番号 **9847** M(しっとり)タイプ
各1,785円

09年お悩みFILE

うるおいが足りない!
もっとぷるぷるな肌になりたい。
(浅田千香さん)

「去年は毎日忙しかったせいか、元々乾燥肌だったのがカサついたり荒れたり。おまけに毛穴も目立ち始めて、アクアフォースを使ってみたらなんと、肌がたっぷりうるおってふっくら! 冬もしっかり乗り切れそうです。」

うるおいとふっくらする感じが大好きです! オイルを使ってないのもいいですネ!

まず試したいならコレ!

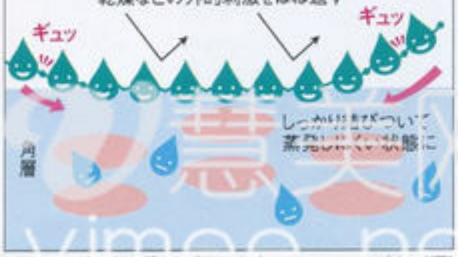
たっぷり約3週間分のミニセット

アクアフォースミニセット
〈各セット内容〉
ウォッシュ20g、ローション40mL、モイスチャー14g、ポーチ付
商品番号 **9856** L(さっぱり)タイプ
商品番号 **9857** M(しっとり)タイプ
各1,680円

part.1 なぜアクアフォース?

モイストバリア処方で、うるおいをとどめる肌へ

「アクアフォース」は、水分同士を結合させてうるおいをとどめる「モイストバリア処方※」を採用。水のヴェールをつくって乾燥や外的刺激から守り、みずみずしくすこやかな肌へ導きます。

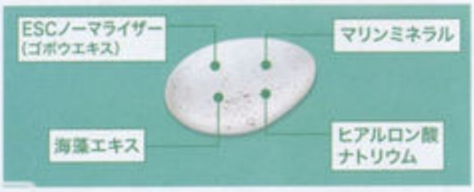


※ポリHEMAグルコシドを配合したうるおい処方　(イメージ図)

part.2 なぜアクアフォース?

角層レベルから保湿ケアする、「ピュアアクアエッセンス」配合

すぐれた浸透力の4つのうるおい成分を凝縮。角層をふっくら育み、毛穴の気にならない美肌へ導きます。



徹底! 乾燥肌対策
クレンジングも保湿重視&オイルカット

30%以上が保湿成分のリッチ感。ポイントメイクもするりとオフ!

洗い上がりは美容液でケアした後のようにしっとり。植物性洗浄成分がメイクや汚れをしっかり落とします。

オルビス売上ランキング第1位!※ 2008年販売実績

クレンジングリキッド 150mL
商品番号 **9166** **1,407円**
※オルビス総売上個数(08年1月~12月の販売実績)

09年12/1からスタート
オルビス初回購入なら
最大700円OFF!
※詳しくは最終ページをCheck!

今年のメイクはますます「肌次第」。

美肌のカギはベースメイクにアリ!

メイクで美人度確実アップ!の近道は、やはり「肌をキレイに見せる」こと。
スキのないベース作りを実現する、オルビスの美肌づくりアイテムを賢く活用して!

09年お悩みFILE

「ちょっと厚塗りし過ぎ!」妹のひと言に去年は大ショック!(篠山ひろみさん)

「今まで毛穴をファンデーションの厚塗りだけでカバーしようとしていました。だけどスムースマットベースを使い始めてからは毛穴を簡単に隠せるようになりました。さっとひと塗りするだけで毛穴が消えたようになるから本当に嬉しいです。」

毛穴・クマカバーもこれでOK。メイクが楽しくなりました!

肌の「困った」即解決!

三大悩みに3アイテム

HELP 小鼻のブツブツ毛穴が目立つ!

ファンデ前のひと塗りで速攻すべすべ毛穴隠し!

毛穴の開きや黒ずみを、光と色の効果で瞬時にカバー。毛穴の見えないすべすべな肌に。

スムースマットベース 12g
商品番号 9791
ベストセラー感謝価格
1,155円
※1月1日より通常価格 1,260円

売上げ270万個以上※!
※オルビス総売上個数(02年以降の販売実績)

素肌 / 仕上がり

愛用者Voice

スムースマットベースは使い心地が最高!サラサラ感と毛穴が一瞬でカバーできるのは本当驚きです!(村上泉さん)

HELP 目のクマが消えてくれない!

青グマも濃い茶グマも1本でしっかりカバー!

オレンジの補色効果でクマを隠せる目元用下地。のびがよく肌に密着するので、ファンデをのせても自然。

アイゾーンブライトベール
商品番号 9769
1,260円

素肌 / 仕上がり

愛用者Voice

アイゾーンブライトベールがお気に入りです。目が悪い上に、ゲーム、携帯、パソコンが大好き…と、目を毎日酷使している私。そんな私の酷いクマを、簡単にしっかり隠せて大助かりです。(池田絵梨佳さん)

HELP Tゾーンがテカって化粧崩れが!

ひと塗りでサラサラ肌、しかも長時間キープ!

皮脂やテカリを吸収し、毛穴をひきしめてマットなTゾーンをキープ。メイク前でもメイク後でも使えます。

素肌 / 仕上がり

Tゾーンコントロール 28mL
商品番号 9354 1,155円

愛用者Voice

最近気がついたのですが、「Tゾーンコントロール」を使った日と使わない日では、ハッとするほど昼休みの顔(化粧なおしをせずにいた時の顔)が違います。もう手離せません。(榎木聖子さん)

蝴蝶网

UVケアできるメイク下地で、一年中白肌をキープ!

日焼け止め・化粧下地・保湿を同時にこなす有能アイテム!

高いUVカット力を発揮しながら、皮脂を吸収して化粧崩れを防止。さらに保湿効果とオイルカットで肌にうれしい!と大人気のマルチアイテム。ナチュラルな肌色で、肌をキレイに見せてくれます。

愛用者Voice

顔用の日焼け止めでいろいろためしてみましたが、乾燥せずに、しっとり仕上がるのは、サンスクリーン®オンフェイスでした。ずっと愛用してます。(和田佳奈さん)

売上げ 1,100万本 突破のロングセラー!
※オルビス総売上個数(93年4月以降の販売実績)

SPF34 PA++

サンスクリーン®オンフェイス 35g
商品番号 9786
ベストセラー感謝価格945円
※1月1日より通常価格 1,008円
※単品でご使用の際は、洗顔料で落とせます。

簡単なのに「作り込んだ素肌感」。ひと塗りで「美人顔」完成!

リキッドとパウダー、いいトコ取りした新感覚ファンデ

リキッドファンデの肌への一体感と、パウダーファンデの手軽さを両立した新感覚の『シフォンベールファンデーション』。仕上がりは粉っぽさがない、ふんわりなめらかなキメ美肌に!

サッとひと塗りで肌へ密着する秘密は、リキッドのベースに微細なパウダーを混ぜ込み完成させた、なめらかパウダー。

シフォンベールファンデーション リフィル SPF18
(専用パフ付) 全6色/8g
各1,785円
※ケースは別売りです。

ピンクナチュラル02 商品番号 8800
ナチュラル01 商品番号 8801
ナチュラル02 商品番号 8802
ナチュラル03 商品番号 8803
ベージュナチュラル01 商品番号 8804
ベージュナチュラル02 商品番号 8805

別売りケース
735円
商品番号 9988

使用アイテム

♥ロングラッシュマスカラ(ブラック) 商品番号8586 ベストセラー感謝価格 1,113円(1月1日より通常価格1,218円)/♥パウダーアイブロー(ライトブラウン/クリアケース入り、チップ1本付) 商品番号8329 798円/♥プリズムオンアイカラー(ピンクバリエーション/ミラーつきケース入り、チップ・ブラシ各1本付) 商品番号8531 2,100円/♥ハイライトカラー(クリアケース入り、ブラシ1本付)商品番号8293 1,008円/♥リキッドルージュ(フェアリーピンク) 商品番号8487 ベストセラー感謝価格 1,155円(2月1日より通常価格1,260円)

鮮やかに発色&グロス効果も!ぷっくりした濃密つやリップに

色&ツヤ成分を均一に抱え込む「フォルムキープ成分」が、みずみずしく色ムラのない唇を長時間キープ!

愛用者Voice

唇の縦ジワが目立たなくなって、自然なぷっくりとした唇になれます。チップがよいのか、とても塗りやすいです。(小倉礼子さん)

商品番号 8488 ハニーベージュ★
商品番号 8487 フェアリーピンク★(モデル使用色)

リキッドルージュ
ベストセラー感謝価格 各1,155円
※2月1日より通常価格 1,260円
★パール入り

商品番号 8489 シナモンベージュ
商品番号 8485 カクテルレッド★
商品番号 8486 ローズティアラ★

09年12/1からスタート
オルビス初回購入なら
最大700円OFF!
※詳しくは最終ページをCheck!

オルビス初回購入者に見逃せない特典が！

特典1 冬のうる肌PRESENT

3枚プレゼント！

オルビス初回購入者全員に
フェイスエッセンスマスクを

美容液20mLを含む
贅沢マスク。
スペシャルな
冬肌ケアにトライ！

特典2 2009年12月1日からスタート！ オルビス初回購入割引キャンペーン

お買い上げ金額 3,000円（税抜）以上で ▶700円OFF!!

お買い上げ金額 2,000円（税抜）以上で ▶300円OFF!!

※300円割引の対象金額は、2,000円～2,999円（税抜）となります。
※11月30日までは割引キャンペーンは適用されません。あらかじめご了承ください。
※割引有効期限:2009年12月1日～2010年1月31日
※初回購入特典は、コードナンバー【9961】をご入力またはお伝えいただいた場合に対象とさせていただきます。
※通信販売限定のキャンペーンとなります
割引キャンペーンはオルビスを初めてご利用になる方限定です。

おいしい新味でダイエットを始めるなら！

プチシェイク新味2箱セット
［フランボワーズショコラ風味
レアチーズケーキ風味］
特別品番4872
特別セット価格
2,730円
※12月31日まで

オルビス初回購入なら300円OFFで2,415円に！

大人ニキビのケアを始めるなら！

クリアミニセット 商品番号9830 M（しっとり）タイプ 1,680円
＋ クリアボディローション 商品番号9437 215mL 1,365円
＋ アクネスポッツコンシーラー 商品番号9163 12g 1,260円

セットで買うと合計税込4,305円が
オルビス初回購入なら700円OFFで3,570円に！

真冬の乾燥＆毛穴ケアを始めるなら！

アクアフォースミニセット 商品番号9857 M（しっとり）タイプ 1,680円
＋ クレンジングリキッド 商品番号9166 150mL 1,407円
＋ スムースマットベース 商品番号9791 ベストセラー感謝価格 1,155円 ※1月1日より通常価格1,260円

セットで買うと合計税込4,242円が
オルビス初回購入なら700円OFFで3,507円に！

※全てのケース税抜総額より割引
※全てのケース初回割引キャンペーンを適用（12月1日より）

新しいキレイを今すぐ手に入れて！

郵便はがき

料金受取人払郵便

東京荏原支店承認

1019

差出有効期間
平成22年12月31日
まで
（切手不要）

1 4 2 - 8 7 3 0

（受取人）
東京都品川区平塚 2-1-14
オルビス株式会社
with No. 9961 係行

無料ハガキ

ハサミ不要

■ご注文者記入欄（商品のお届け先）※太枠内は必ずご記入ください。

フリガナ ご氏名	生年月日 19　年　月　日
※電話番号を必ずご記入ください。 市内局番（　　）－	
ご住所 □□□-□□□□ ※会社名・建物名も忘れずにご記入ください。 都道府県　市区郡	

右記「個人情報の取り扱いについて」を必ずご一読頂き、同意の上、お申し込みください。

■お届け希望日時
※配達日・時間帯をご指定の場合ご記入ください。お急ぎの方はお電話にてご注文ください。

※全て本体価格（税込）で、特価品の場合は特別価格をご記入ください。

商品番号	商品名	数量	本体価格(税込)
		個	円
本体価格(税込) 合計		個	円

ご指定日	
月　日（　）	
ご指定時間帯	
ご希望の時間帯の番号をご記入ください。	① 8～12時
	②12～14時
	③14～16時
	④16～18時
	⑤18～20時
	⑥20～21時

※初回購入特典の割引は、税抜総額より引かせていただきます。

■お支払い方法（ご希望の方法に✓印をお付けください）
□郵便振込／コンビニ振込（振込手数料無料）
□代金引換（商品配送時にお支払い）

■18歳未満の方は保護者の方の同意が必要です。
フリガナ
保護者名　㊞

初回購入特典

お買い上げ金額
3,000円（税抜）以上で
700円OFF!!
お買い上げ金額2,000円（税抜）以上で
300円OFF!!
割引有効期限
2009年12月1日～
2010年1月31日

肌に合うか、じっくり試してほしいから
30日間返品・交換OK

初めてでも、安心して使ってほしいから
無料サンプルをご用意
※一部サンプルのない商品もございます。

たとえ1品でも、手軽に利用してほしいから
1品からでも送料無料
※一部地域については、ご指定どおりのお届けができない場合があります。

ご注文方法は、お好きな方法からお選びいただけます

パソコンから 24時間受付・365日OK

www.orbis.co.jp/9961　オルビス 検索
※パソコンからご利用の場合は、必ず末尾の「9961」までご入力ください。

携帯サイトから 24時間受付・365日OK

http://orbis.jp/9961
携帯コードで簡単アクセス！
機種によりご利用できない場合があります。
※携帯電話からご利用の場合は、必ず末尾の「9961」までご入力ください。

通話料無料ダイヤルで

0120-050-050 受付時間月～金 9時～21時（土・日・祝は19時まで）

切手不要の左の無料ハガキで

必要事項をご記入の上、点線で切り取り、私製ハガキまたは使用済みハガキに貼ってそのままお送りください。
（ハガキサイズの厚紙に貼っていただいても結構です。）

【個人情報の取り扱いについて】
オルビス株式会社では、「オルビスの個人情報保護方針」に従い、お客様の個人情報を以下のようにお取り扱いさせていただきます。1.ご注文の際にお伺いした、お名前、性別、ご住所、ご注文商品、お支払い方法等の情報をお客様の個人情報として厳重にお取り扱いさせていただきます。2.お客様の個人情報を下記の目的以外に利用することはありません。①ご注文商品のお届けやお問い合わせ回答、アフターサービスなどを提供する場合。②オルビスの商品やサービス情報、諸々のお知らせ、お客様に有益と思われる情報をお届けする場合。③商品及びサービス向上のための統計データとする場合。④商品企画や情報誌誌面の向上のためにアンケートを実施する場合。3.個人情報の記入（入力）は任意ですが、個人情報の一部をご提供いただけない場合は、お客様からのご依頼にお応えできない場合がございます。4.オルビスでは、お預かりした個人情報を下記のいずれかに該当する場合を除き、第三者へ提供、取り扱いを委託することはありません。①お客様の事前の承諾、同意を得た場合。②業務委託会社に対して、上記に明示した利用目的の達成に必要な範囲で個人情報の取り扱いを委託する場合。③法令の定めにより提供を求められた場合。5.お客様ご自身の個人情報の開示、事実に反する内容の訂正、利用目的の通知、利用及び第三者提供の停止をご希望される場合には、速やかに対応いたしますので、下記の窓口までお問い合わせください。詳しくは、ホームページをご覧ください。

【個人情報に関するお問い合わせ窓口】
オルビス株式会社個人情報についてのお問い合わせ窓口
無料電話:0120-080-270（午前9時より午後5時まで　土・日・祝日を除く）個人情報保護管理者：オルビス株式会社 コーポレート部

ORBIS オルビス株式会社
〒142-8730 東京都品川区平塚2-1-14

PR

hudie.com

定価:本体1500円(税別)

「濱田マサル 恋するメイク」

キラキラしたいすべての女性へ

“無限のチャンスをくれるマサルメイクの神髄”

洋服を着替えるように、顔も、毎日変えることができます。
僕が提案するメイクがみんなの可能性を広げる、
ビューティードレッサーになれば嬉しいです。 **濱田マサル**

好評発売中

Special対談
1. **梨花** プライベート生トークを実況中継
2. **山田優** クセのあるおしゃれのススメ
3. **永作博美** いつか辿り着きたい、僕の憧れの人 他

KODANSHA

慧美网

定価2100円(税込) 講談社

6月26日発売

城田優写真集「素顔。」

沖縄を旅する姿、たくさんのオフショット、
さらに撮りおろしのさまざまな格好の城田くんと、
今まで見たことのない“城田優”がギッシリ!
デビューから今までを振り返ったロングインタビューや
400以上の一問一答も収録し、足のサイズから
家族のお話まで、“一冊丸ごと城田優”の写真集。

豪華特典も満載!

城田優オリジナルポスター入り

限定ケータイ待ち受け画面もダウンロードできちゃう!

オフショット満載のフォトブックが、抽選で100名様に当たる!

お問い合わせはこちら(下記の小社窓口または書店へ
★講談社 読者ご注文係:TEL.03-5395-3676
(受付:土・日・祝日を除く9:30〜17:30)
★講談社雑誌第二販売部:TEL.03-5395-3630

左／外宮の手水舎。ここで心身を清めることから参拝が始まる。

中上／外宮内には４つの別宮がある。土地の神様を祀る"土宮"。古の時代、このあたりは水害が多く、神様をなだめるためにこの別宮が作られた。そばには、風の神様を祀る"風宮"もある。

中下・右下／石段を上った先に豊受大御神の荒御魂を祀る"多賀宮"がある。山の頂にあることから"高宮"と呼ばれた。

左ページ／外宮の正宮。四重の御垣の向こうに神様がいらっしゃる。その姿を目にできる人はいない。

蝴蝶网 hudie.com

永作博美さんが訪れました

日本人なら一度は訪れたい伊勢神宮。美しい木々と水に囲まれたその土地はまさに私たちの"心のふるさと"。日々に疲れたとき、何かを感じたいとき、"還る"原点のような場所です。そんな伊勢神宮を永作博美さんと歩きました。

「伊勢神宮」で感じるHAPPYな旅！

撮影／小川カズ
スタイリスト／鈴木えりこ(iELU)
ヘア&メイク／光倉カオル
取材・文／瀬戸山美咲
デザイン／スタジオギブ

大人になった今こそ、伊勢を旅する理由って？

「風が気持ちいいですね」

伊勢神宮に一歩足を踏み入れた瞬間、永作博美さんはそう口にした。確かにさっきまでは吹いていなかったすずやかな風が感じられる。風は木々をゆらし、木漏れ日がキラキラと池の水面を泳いでいる。特別なものがあるわけではない。でも、明らかに外の世界とは違う空気がそこには流れていた。

最初に訪れたのは外宮。伊勢神宮はひとつの神社ではなく、天照大御神を祀る『内宮』と豊受大御神を祀る『外宮』、さらに両宮に属する125社から成り立っている。まず外宮をお参りしてから内宮をお参りするのが、お伊勢参りの基本。外宮は内宮に比べてこぢんまりとしており、どこかほっとする雰囲気が漂っている。

「20代前半の頃は神社の魅力ってわからなかったんです。ただ単に、お参りするところ、という意識しかなかった。でも、あるとき長期の仕事で神社が多くある土地に行ったんです。せっかくだからいろいろまわってみようかなと思ってガイドブックを見ながらひとつひとつ巡ってみたら、どこも本当にすがすがしくて一気に神社のとりこになってしまいました。空気がとてもやわらかく感じられたんですね。たぶん、私の中で神社を受け入れる状態ができていたんだと思います。興味がないと思っているうちは、受け入れられないものだと思うから。それからは神社目的で旅に出るようになりました」

大人になったからこそ、素直に神社という場所を"感じる"ことができるようになったと話す永作さん。今では、折に触れて、全国の神社を訪れているという。土地によって、雰囲気が違いとても興味深いとか。さらに興味は神話や神社の歴史にも広がっている。

「神社の歴史に触れると、自分たちのルーツって何なんだろうって考えますよね。特に伊勢神宮は歴史も古く、しかもそれが現在まで脈々と伝えられている。昔の人の存在が身近に感じられます」

伊勢神宮は20年ごとにすべての建物や橋などを建て替える『式年遷宮』というお祭りがおこなわれている。『神様へのまごころのあらわし方』として、なんと1300年ものあいだ続けられている行事だ。その際、建物だけでなく神殿内に奉納されている神宝などもすべて作り替えられる。20年ごとにおこなわれるのには、技術の継承という意味もある。宮大工さんや神宝を作る職人さんが弟子に技術を伝えていくには20年ごとにおこなうのがちょうどいいのだとか。次の式年遷宮は、平成25年を予定している。しかし、最近では問題も発生している。神宝に使われるトキの羽根や草木を使った染料などが手に入らなくなってきているのだ。

「残念ですね。それでも、きちんと伝えていこうとする姿勢には頭が下がります」

この日も若い宮大工さんたちが、境内の修繕をおこなっていた。多くの人々の努力のもと、現在の伊勢神宮が存在している。だからこそ、外の世界とは違う風が吹き、特別な時間を感じるのかもしれない。

慧美网 vimee.net

蝴蝶网 hudie.com

蝴蝶网
hudie.com

木が、土が、水が、私を解放してくれる

外宮の参拝を終え、いよいよ内宮へ。外宮とは異なるスケール感に圧倒される。表玄関である宇治橋を渡り、しばらく歩くと五十鈴川という清流があり、古くは人々がそこで心身を清めた。たくさんの魚たちが泳ぐ黄金色に輝く川は、石のひとつひとつまでも美しい。

「木があって、土があって、水がある。自然のものがあるがままにそこにあるのが神社の魅力ですよね。特に私は大木が好きで、見つけると思わず抱きついてしまうこともあります(笑)。木がそこに生えたくて生えている感じがいいんです。その自由さは、こちらの心も解放してくれる」

伊勢神宮の建物は木々を傷つけることなく建てられている。だから、びっくりするほど大きな木が突然塀から生えているなんてことも。かやぶき屋根から天に向かってぐんぐん伸びる草花たちの奔放さにいたっては、思わず顔がほころんでしまう。

「植物は一ヵ所に生えているからぶれることがない。だから、本質的な美しさを持っているんだと思います。でも、人間は動くことや考えることができてしまう。だから、生活していくうえでいくらでも本質からぶれるのでしょうね。でもね、そこが面白いと思うんです。動いたり考えたりの振り幅を楽しむのが人間の人生だと思うから」

気をつけたいのは停滞することだと永作さんは考えている。

「日々の生活の中で、モノってどうしても増えますよね。持ち物が溜まると心が淀む気がするんです。気持ちがすっきりしなくなってきたら、捨てることを心がけています。些細なことも含め、気を停滞させないようにしたいから」

正宮へつながる道をゆっくりと踏みしめながら、永作さんは木々を仰ぎ見た。

「神社って、気を鎮めにいくのにぴったりですよね。都会の喧騒の中で、いろんな人と出会い、いろいろな感情を持つことも大切だけど、ときとして心や体の流れにそむいてしまうこともある。そんな心や体を整えに行く場所として神社があってよかったなって思う。20代の頃は気持ちが沈むと人と会わずにひとりになることで心のバランスを取っていたんですが、今は神社を訪れるという方法を知りました」

大木に囲まれた石段を上るとそこに正宮がある。内宮の正宮は神話でも有名な女神・天照大御神を祀っている。今回は正式参拝として、白絹の御帳（みとばり）の向こうで参拝することに。そこには神殿に向かってまっすぐ白い石が敷き詰められていた。

「まさに神様の通り道という感じですね。立った瞬間、ほかの場所とは明らかに違って、ブルブルッと体が震える感覚がありました」

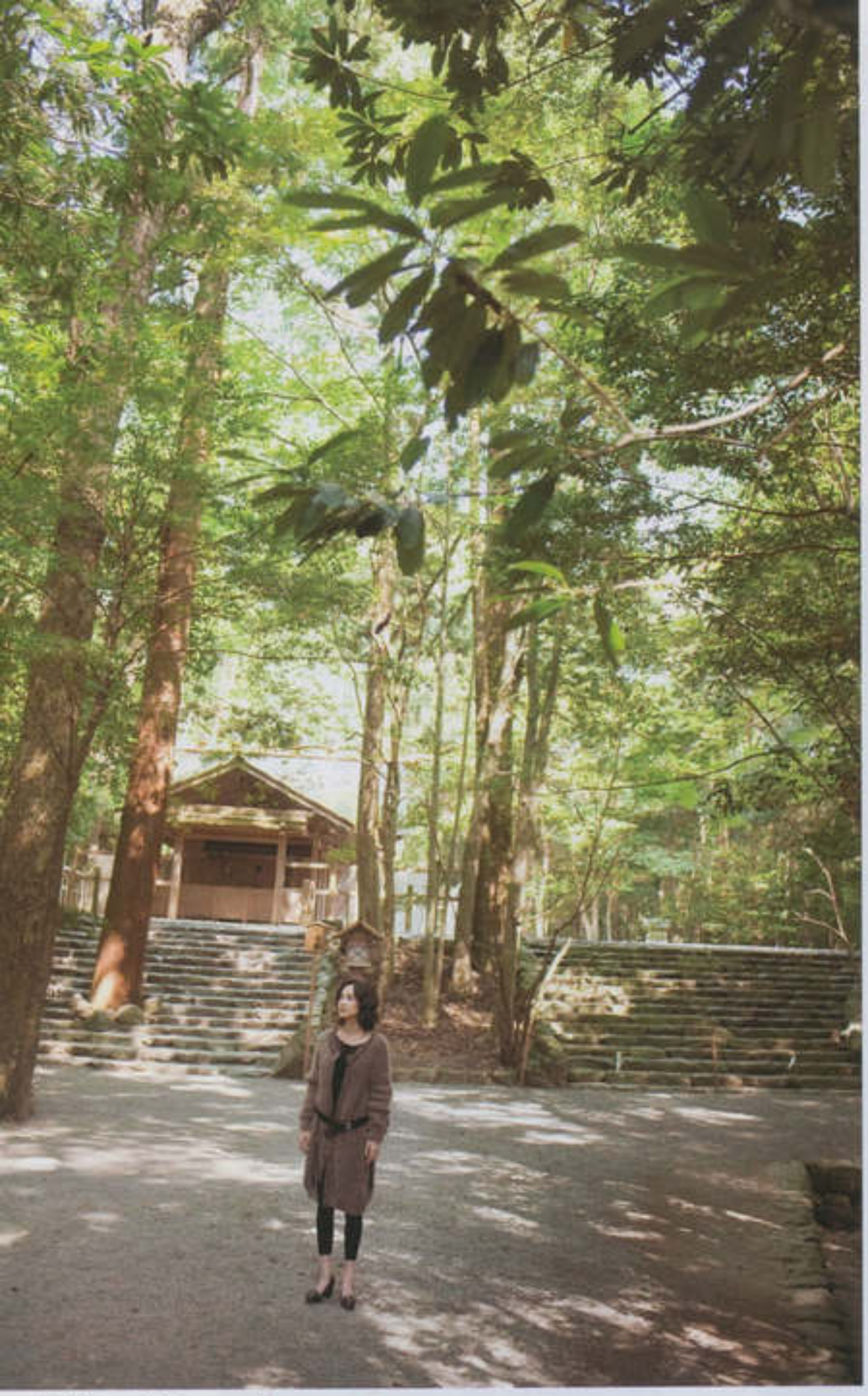
伊勢神宮だからこそできた特別な体験。リフレッシュした気持ち

上左／内宮は敷地も広く、高低差も大きい。「ゆっくりと一日かけて散歩したいですね」ひとりで、参拝する女性の姿も多かった。

上右／内宮の第一鳥居。伊勢神宮の建物や鳥居、橋はヒノキの色そのままでみんなとてもシンプル。

下／大きな錦鯉も悠々と泳ぐ五十鈴川御手洗場（みたらし）。古くは手水舎の代わりにこのように川で手を清めた。

慧美网
vimee.net



左／…・豊受宮の前。すぐに式年遷宮の際に、…える…めの土地。すべて…の横には同様の土地が用意されている。

中央／荒祭宮は天照大御神の… 御魂を祀る。内宮にはほかに… の神を祀る風日祈宮がある。

右／風日祈宮へ続く風日祈宮… の鳥居。自然に発生した白い… が模様のように美しく浮き上… る。すべてあるがままだ。

不安な今だから、伊勢神宮はやさしい

正宮をお参りした後は、別宮である荒祭宮（あらまつりのみや）へ向かって山を降りる。森はますます深くなり、静けさが広がっていく。

「伊勢神宮はほかの神社に比べて、とてもおだやかな印象がある。包み込んでくれるようなやさしさがありますよね」

今までさまざま神社を訪れた永作さん。厳かで張り詰めた空気の場所、ずっしりとした重みのある場所、神社によってそれぞれ個性が違っていたという。普通に参拝するときもあれば、山伏（やまぶし）のように白装束で参拝したこともあるとか。でも、参拝の仕方は基本的に自由だと永作さんは話す。

「神社というとストイックにお参りしなきゃと思ってしまうかもしれないけど、本来お参りは気楽なものでもいいと思うんです。私も仕事が忙しいときに無理をしてまで出かけたりはしません。その代わり、タイミングさえ合えば何度でも足を運んでしまう。昔は二礼二拍手一礼したからOKとか、お参りしたからOKとか、そんな意識で神社を訪れていたけれど、今はその場所自体をもっと楽しんでいます。でも、それも私のやり方であって、参拝の仕方は人の数だけあると思います。年齢に関しても同じですよね。人それぞれの年の取り方があって、子供だからどう、大人だからどうっていう決まりはないと思うんです。自分がやりたいなと思うことをやりたいときにやることが大事じゃないかな」

かつては永作さんも刺激を求めていた時期があったそう。

「それはそれで私にとって必要なことだったんだと思います。その時期があってこそ今があると思うから。そうやって刺激を求めていた頃は、今のように感覚的なものを求める気持ちも少なかったですね。でも、今はそういった欲も落ち着いて、とてもフラットだから、どんなものでも受け入れられる。神社ともまっさらな気持ちで向き合えている気がします」

参拝を終えた永作さんは再び玄関口である宇治橋に向かって歩き始めた。たくさんの参拝客とすれ違う。老若男女、実にさまざまだ。不安が多い時代だからか、年々参拝者の数は増えているのだとか。しかし、ひとたび伊勢神宮に足を踏み入れた人々の顔はみな一様におだやかだ。いっぱい歩いて疲れているはずの永作さんの足取りもどこか軽やか。

「神社に来ると気持ちが洗われていろいろなことが楽になるんですよね。たとえば悩みがあるときって、考えすぎてしまいますよね。掘り下げすぎると病気にもなってしまいます。でも、悩みって時間がたてば解決していくもの。だから、深く考えすぎないで、神社にお参りに行って心を軽くするのが一番なんですよ」

無理をしない。伊勢神宮を前にすると不思議とそんな気持ちになってくる。私たちも自然の一部ですべてはあるがままにそこにある。そう思えば、小さな悩みは簡単に吹き飛びそう。

「ねえねえ、私、今ちょっと浮いていない？」

帰り道、永作さんはいたずらっ子のように笑ってみせた。

Hiromi Nagasaku

1970年10月14日、茨城県生まれ。'94年、女優デビュー。ドラマ「Pure Soul ～君が僕を忘れても～」「婚外恋愛」「功名が辻」「四つの嘘」、映画「腑抜けども、悲しみの愛を見せろ」「人のセックスを笑うな」「その日のまえに」など数々の作品に出演。2010年1月公開の映画「かいじゅうたちのいるところ」に声優として出演。

カーディガン¥34000、ワンピース¥116550、ベルト¥25200／フィロソフィ ディ アルベルタ・フェレッティ（サン・フレール）

「参りましょう。伊勢志摩」

JR東海のWEBサイトでは、第62回式年遷宮など、伊勢神宮にまつわる様々な情報を、豊富な写真とともに紹介しています。伊勢志摩紀行、観光案内リンクなど、伊勢志摩旅行を楽しむためのコンテンツが満載。ぜひ旅行前の予習にチェックを！

http://ise.jr-central.co.jp

神宮式年遷宮

宇治山田 ― 伊勢市 ― 名古屋 ― 東京

JR快速みえ 約1時間30分

近鉄特急 約1時間20分

新幹線のぞみ 約1時間40分

伊勢神宮へのアクセスは、東京からの場合、東海道新幹線で名古屋へ。名古屋駅でJR快速みえ、あるいは近鉄特急に乗り換える。外宮の最寄りはJR・近鉄の伊勢市駅で、駅から徒歩約5分。内宮の最寄りは近鉄宇治山田駅で、駅からバスで約20分。

協力／JR東海

hudie.com
vimeee.net

蝴蝶网
hudie.com

ナチュラルだからこそ強い
しなやかに揺れるレディな素髪

Part 1

成海璃子(なるみりこ)さんが レディストレート&ガーリーウエーブに大変身!

柔らかさの中に凛とした強さを感じさせる成海さん。サラリとしたストレートとふんわりウエーブでレディとガーリー2つのかわいさを披露♪

ヘアをかわいく変えて気分をぐんと上向きに!

寒さに負けて心までこもりがちな冬。ここはまずヘアで大人かわいく変身して、停滞した気分を上向きに変えていきたい! 変身といっても、バッサリ髪を切る必要はナシ。毛先に軽さを入れるカットや華やかさを出すパーマ、冬らしいカラーで、長さを変えなくても印象チェンジすることは可能。

ピュアなツヤ髪が印象的な成海璃子さんも、ちょっとしたニュアンスの変化で、大人っぽかったりあどけなかったり、とさまざまな表情を見せてくれている。「いつも髪を切りたい! って思っているんです。髪型を変えたら、見た目より気持ちが変わりそう」と語る成海さんの変身ぶりを参考に、この冬のヘアチェンジ計画を立ててみて!

バッツン毛先に意志の強さをIN

腰まで届くロングヘアなのにダメージがない成海さんの髪は、シンプルなストレートでさえメッセージが感じられるよう。「髪は長いか短いか、極端なほうが好き。今の髪も長くて毛先がバツンと切られている感じが、私らしい気がして気に入ってます」

サロンリスト

ACQUA omotesando(アクア表参道)	☎03-3400-8585	HEARTS(ハーツ)	☎03-5772-2388
afloat-f(アフロート エフ)	☎03-5778-0087	K-two AOYAMA(ケートゥー青山)	☎03-5772-8082
air-b(エアービー)	☎03-5457-7621	K-two eme(ケートゥー エメ)	☎03-5464-1780
anti lagoon(アンティ ラグーン)	☎03-5778-7111	LIPPS(リップス)青山	☎03-5464-0727
Bivo(ビーヴォ)	☎03-5772-9771	LIPPS(リップス)表参道	☎03-5468-0158
Cocoon(コクーン)	☎03-5466-1366	LOVEST(ラヴェスト)青山	☎03-5468-3555
Double(ドゥーブル)	☎03-3475-6060	Tierra(ティエラ)	☎03-6418-8005
drive for garden(ドライブ フォー ガーデン)	☎03-3562-8686	Xel-Ha(シェルハ)	☎03-5766-4171
FLOWERS(フラワーズ)	☎03-5774-8707	ZACC prime(ザック プリム)	☎03-5468-5864
GARDEN(ガーデン)	☎03-5468-8686	ZACC vie(ザック ヴィ)	☎03-5468-5882

パーマ? カラー? 「冬ヘア変身劇場」

慧美网
vimee.net

撮影/藤田修弘　ヘア&メイク/NOBU(P246〜247)　スタイリスト/森岡弘(P246〜247)、坂下志穂、児島里美　取材・文/宮下弘江　デザイン/スタジオ ギブ

●商品のお問い合わせ先は、P320

P246　レザージャケット¥61950／ジョア、タンクトップ¥5775、ネックレス¥8295、ブーツ¥40950／プラステ（リンク・インターナショナル）　スカート¥16800／ルージュ・ヴィフ（アパハウスインターナショナル）　その他／スタイリスト私物

P247　ワンピース¥25200／ルージュ・ヴィフ（アパハウスインターナショナル）　その他／スタイリスト私物

“ハチクロ”以来のゆるウエーブに挑戦

「私の髪、パーマがすごくかかりにくいんです。おまけにすぐとれちゃって……」と言う成海さんが、'08年のドラマ「ハチミツとクローバー」以来のパーマスタイルに挑戦。内巻きと外巻きのMIXで生まれたゆるいうねりで、ガーリーな印象に変身。

Riko Narumi

[illegible]みりこ●1[illegible]生まれ。7[illegible]でデ[illegible]して[illegible]ドラマ[illegible]に出演[illegible]てカニミナ[illegible]技も話題に[illegible]ノートの[illegible]を演じた映画「武士道シックスティーン」は'11年春公開予定。http://www.[illegible]on.co.jp/riko/

空気をたっぷり抱え込んだ羽毛のような柔ウエーブ

切る？　のばす

最高かわいくな
る

秋からのおしゃれ熱が一息ついた今、マンネリ感を打破してくれるのはズバリ、ヘア！
カットで、パーマで、カラーで、大人かわいく変身できる最新のヘアスタイルを、ど～んとお届けします♥

蝴蝶网 hudie.com
唯美网 vimee.net

カットでチェンジ

カットで！パーマで！ Part 2
脱マンネリ!!の冬ヘアにチェンジ♪

髪をバッサリ切らなくても、動きを出すあかぬけカット&女度UPの華やかパーマで、大人かわいく変身できる♥

ボブ

隠し前下がりラインでおしゃれ度急上昇

Before

変身

Back　Side

Hair Data

顔型	● ● ▼ ▼
硬さ	硬い　普通　軟らかい
太さ	太い　普通　細い
量	多い　普通　少ない
カラー	ミルキーベージュ

3 …は目の上ラインでカットし、レイヤーを入れ軽さを出す。

1 前下がりになるように毛先をカット。ひし形フォルムも同時にGET。

2 顔まわりはそぐようにカットして、顔にかかるシャープな毛束をつくる。

カットソー¥6825、ベスト¥9975／デュラス アンビエント ネックレスチェーン¥21000、トップ¥18900／アガット ショートネックレス¥41000／アーヴェル シュシュ

担当／三笠竜哉(Tierra)
モデル／加藤瑠美さん

シャープな毛束が大人っぽさをUP

ボブは丸みのあるAラインだと子供っぽく見えてしまう危険が。「サイドに独立した前下がりのレイヤーを入れて、顔まわりにかかるシャープな毛束をつくると大人っぽい表情に。中間まではボリューム感を出しつつ衿あしはタイトに締めて。ひし形に仕上げるとほどよくモード感が出せておしゃれに見えます。小顔効果も狙えますよ」(三笠さん)

セミディ

毛先の軽やかな浮遊感が絶妙な"ヌケ"を演出

Before

変身

Back　Side

Hair Data

顔型	● ● ▼ ▼
硬さ	硬い　普通　軟らかい
太さ	太い　普通　細い
量	多い　普通　少ない
カラー	アッシュマット

3 前髪は眉下ラインでそろえ、そぐようなカットを加えてすき間をつくる。

2 表面に、毛先が先細になるようなカットを仕込んで、軽さと浮遊感を演出。

1 鎖骨下2cmからゆるくU字型になるようにアウトラインをカット。

担当／秋葉…(drive for garçon)
モデル／…さん

パープルワンピース¥10290／L'EST ROSE ネックレス¥16800／アガット

透け感プラスで重セミディが進化

春～秋は"毛先ワンカール"が大ブームだったセミディのストレートスタイル。冬はカットで毛先にすき間を仕込んで、揺れ感を演出するのが新しい！「ベースは重めのまま、毛先に透け感が出るようなカットを施すのがあかぬけのポイント。前髪にもすき間をつくって質感の統一を。柔軽なニュアンスで、重いだけのヘアを卒業して！」(秋葉さん)

慧美网 vimee.net
蝴蝶网 hudie.com

hudie.com

ロング

パーマでチェンジ

甘口なカーリーヘアは
ダークカラーで大人顔に変身

Before

変身

Hair Data

顔型	● ● ▼ ♥
硬さ	硬い 普通 軟らかい
太さ	太い 普通 細い
量	多い 普通 少ない
カラー	アッシュブラウン

Back Side

慧美网 vimee.net

1 耳下の髪は根元からしっかり動きが出るよう、細めロッドで巻き込む。

2 耳上は中間から巻き始める。ハチがおさまり中間〜毛先に軽い動きが誕生。

3 顔まわりの髪は外巻きに。こめかみ〜頬骨が締まって見えて、小顔が実現！

担当／薫森正義（Double） モデル／酒句彩名さん

トップス¥13440／スウィングル（スウィングル 有楽町マルイ店） ネックレス¥37800／ジル スチュアート（ヴァンドームヤマダ）

ボリューミィなウエーブが決め手

もともと女らしいイメージのあるロングヘアは、ふんわり軽いウエーブをプラスすることでガーリーな印象にシフト。「場所ごとに巻き方を変えて、ボリューム感あるウエーブに仕上げるのが、ロングをかわいく見せるカギ。ただ、髪の色が明るいと少女的な幼さが出てしまうので、落ち着いた深いカラーで大人っぽさを注入して」（薫森さん）

セミデ

Before

変身

Hair Data

顔型	● ● ▼ ♥
硬さ	硬い 普通 軟らかい
太さ	太い 普通 細い
量	多い 普通 少ない
カラー	アッシュパープル

Back Side

3 ハチ上は毛先のみ平巻きにして、トップになめらかな面をつくる。

担当／吉沢ジュン（LIPPS青山） モデル／井口真由子さん

1 耳下の髪をらせん状に巻いていく。内巻き、外巻きを交互にMIX。

2 ハチ〜耳も同様にMIX巻き。交互に巻き方を変えることで、立体感がUP。

ファーベスト¥11991／スウィーナ by アース ミュージック（アース ミュージック&エコロジー スーパー プレミアム ストア六本木） ワンピース¥5985／ブーラフリーム ネックレス¥12600／アンタイトルジュエル

ふんわりカール
かわいさのカギ

美フォルム×動きでエレ
ントさとキュートさの
ンスをとるのが、セミデ
パーマスタイルを大人
いく変身させるコツ。「
から下はらせん状にMI
き、表面は太めロッド
巻きのパーマを。これ
ールの重なりによる華
さと同時に、骨格をキ
に見せるダイヤ形フォ
が実現。キュートフェ
ンな印象に」（吉沢さん）

レングス別だからすぐわかる！
最高かわいい冬ヘアカタログ24
Part 3

誰でも大人かわいく変身できちゃう最新スタイルをど～んとお届け。最旬ヘアで周りのコに差をつけて！

パーマ　パーマが必要なスタイルはこのマークで表現。
カラー　カラーチェンジしているスタイルに付くマーク。
カット　カットが決め手になっている髪型を表すマーク。

蝴蝶网
hudie.com

冬のナチュラルヘアはうるんだツヤで勝負

Before

変身

Hair Data

顔型	● ● ▼ ♥
硬さ	普通
太さ	普通
量	普通
カラー	ナチュラルブラウン

Back　Side

カーディガン¥9975／リッチミーニューヨーク青山店　ネックレス¥22050／プラスヴァンドーム ジュエル(ヴァンドームヤマダ)

カラー　カット
亀山遥子さん●カット＆カラーでパサつきを解消した冬のツヤ髪。内側をそぐようにカットして毛先が自然におさまるような丸いフォルムに。クリア感のあるブラウンカラーでツヤを強調。担当／堀之内大介（ZACC vie）

前髪と毛先の丸みであどけなさを演出

Before

変身

ニット¥4935／ココ ディール　ネックレス¥12600／アビステ

Back　Side

Hair Data

顔型	● ● ▼ ♥
硬さ	普通
太さ	普通
量	普通
カラー	ベージュ

カット
藤田有里さん●内側が短くなるようカットして、毛先の自然な内巻きカールを誘導。さらに前髪と毛先を内巻きにブローすれば、丸みが効いたあどけなさの残るおしゃれヘアが完成。担当／太一朗（ACQUA omotesando）

大人カールに甘さを足す眉ラインの短めバング

Before

変身

…ピース¥12600／デュラス アンビ…ト　ハートネックレス¥19950、…ルネックレス¥19950／ジェス

慧美网
yimee.net

パーマ　カット
佐藤春香さん●前髪は眉ラインでラウンド気味にカットし、全体に太めロッドで中間から平巻きパーマを。前髪を短めに設定することで、ゆったり揺れる大人っぽいカールの中に愛らしい表情が誕生。担当／デビ(Double)

Hair Data

顔型	● ● ▼ ♥
硬さ	普通
太さ	普通
量	普通
カラー	ナチュラルアッシュ

Back　Side

柔らか質感で魅せる大人のガーリーヘア

Before

変身

Back　Side

Hair Data

顔型	● ● ▼ ♥
硬さ	普通　柔らかい
太さ	普通　細い
量	普通　少ない
カラー	ラベンダーゴールド

ワンピース¥5985／ブーラブリーム　ネックレス¥1950／アクセサライズ

パーマ
百済有希さん●クセ毛風のふわくしゃウエーブは、まるで外国人の子供のようなかわいらしさ。平巻き、内巻き、外巻きをランダムに混ぜてエアーウエーブパーマをかけ、柔らか質感に仕上げて。担当／和智公義（FLOWERS）

蝴蝶网
hudie.com

真冬にぴったり！ふわモコなスウィートヘア

ブラウス¥8925／マーキュリーデュオ

Hair Data
髪型
硬さ 普通
太さ 普通
量 多い
カラー モカブラウン

パーマ カラー

利根あゆさん●大人かわいさの秘密はファーのようなモコモコ質感にあり。表面は円すいロッドで外巻き、内側はMIX、衿あしは外にハネるように巻いてパーマをかけ、ふわモコな動きをメイク。担当／マスター（Xel-Ha）

大人度高めの愛され髪でカジュアルリッチな印象に

パーマ

永谷舞さん●カールの重さで大人度を、ランダムな動きでかわいさを表現したワンランク上の愛されヘア。トップは中間から2回転、残りは毛先から2.5回転でランダムに巻いてエアリーウエーブを。担当／OMO(anti lagoon)

トップス¥13650／ジャスグリッティー　ネックレス¥8400／プラス ヴァンドーム（プラス ヴァンドーム 西武池袋本店）

Hair Data
髪型
硬さ 硬い 普通 軟らか
太さ 普通
量 普通
カラー プラチナブラウン

鎖骨下2cmの長さ
セミディ

Aラインの絶妙な崩しでナチュ髪をセンスアップ

Hair Data
髪型
硬さ 硬い 普通 軟らかい
太さ 太い 普通 細い
量 普通 少ない
カラー ベーシックブラウン

オールインワン¥28140／バビロン　ネックレス¥6300／バビロン

カット

武居詩織さん●すそが重くなるように整えたAラインのベースを、グラデカットによる透け感でほどよく崩す。毛先がふわっと浮いたエアリーな質感と流れるような前髪で、脱・地味が実現！　担当／根本貴司（HEARTS）

慧美网
vimee.net

カの抜けたラ…な束感か
ピュアな表情を引き出す

カラー カット

南ゆりかさん●鎖骨下で切った髪にあごラインからレイヤーを入れ、動きやすくなるよう調整。前髪は短めに設定してかわいさを引き出しつつ、少しすき間をつくることで子供っぽさを解消。担当／木村亜沙美(K-two eme)

ワンピース¥13650／マーキュ…ュオ　ネックレス¥43000／ア…ェルシュシュ

Hair Data
髪型
硬さ 普通
太さ 普通
量 普通
カラー ウォームブラウン

肩より上の長さ
ボブ・ショート

重×軽の絶妙バランスがあかぬけ度アップの秘密

ピース¥23100／リッチミ ューヨーク青山店 ロング クレス¥29400／ジル ス アート（ヴァンドームヤマ ショートネックレス¥168 ブラス ヴァンドーム ジ ル（ヴァンドームヤマダ）

カラー　カット

木育日さん●毛先は部分的にそいで空気感を、前髪は縦にハサミを入れて透け感を出すと、重めスタイルの中に軽さが生まれて一気にあかぬけ！ 目ギリギリの前髪は目力UPにも効果大。担当／大野郎（ZACC prime）

少女と大人が同居するツヤ甘バルーンボブ

カット

久保田[illegible]さん●丸みがキュートな甘ロスタイル。[illegible]がかできるよう部分的に髪を[illegible]な丸いフォルムに。深めにとった前髪でツヤ感をアピールすれば、大人っぽさも手に入る。担当／VAN(Cocoon)

無邪気に遊ぶ毛先で愛らしく&軽やかに変身

チュニック¥19950／ルーニィ ネックレス¥14700／4℃(エフ・ディ・シィ・プロダクツ)

パーマ　カット

斉木麻衣さん●ベースはあごラインの前下がりボブ。トップからレイヤーを入れてフォルムを丸くに整え、前髪は流れるようにカット。全体はMIX巻き、衿あしは外巻きのパーマをかけハネ感を演出。担当／榊原章哲（Bivo）

ふわふわマシュマロヘアで気分はフレンチガール

ワンピース¥13650／デュアルスレッド 有楽町マルイ店 ネックレス¥8925／パピヨネ 銀座店

パーマ

芹川有理さん●モードに転びがちなマッシュショートを、ルーズなウエーブでカジュアルダウン。トップはふわっと立ち上がるよう根元から巻き始め、残りは毛先から平巻きにしてパーマを。担当／森戸じゅんじ（FLOWERS）

慧美网 vimee.net
蝴蝶 hudie.com

蝴蝶网
hudie.com

ふんわり柔らかな揺れ髪なら親近感がぐんとアップ

ファーベスト¥12600、ベアワンピース¥12600／デュアルスレッド 有楽町マルイ店　ネックレス¥48300／アンタイトル ジュエル

パーマ　カラー

金原あすかさん●ハチ上は平巻きで柔らかい丸みをつけ、ハチ下は内巻きと外巻きをMIXしてふんわりボリューミィに。こんなモヘアみたいなふわふわヘアなら、冬の寒さを忘れてしまいそう。担当／荒井俊介（afloat-f）

Hair Data
顔型
硬さ　硬い　普通　軟らかい
太さ　太い　普通　細い
量　多い　普通　少ない
カラー　ミルクティーブラウン

ナチュラルなのに引力大。強さを秘めた洗練ボブ

カラー　カット

秋谷理恵さん●隠れた魅力をぐんぐん引き出してくれそうな、ナチュラルなのに強さを感じさせるヘア。表面にレイヤーを入れて軽さと動きを出し、深みのあるカラーで大人っぽさを表現。担当／金丸右（LOVEST青山店）

トップス¥8925／マーキュリーデュオ　パールネックレス¥2625／デュラス アンビエント

Hair Data
顔型
硬さ　普通
太さ　普通
量　普通
カラー　バイオレットベージュ

表情に優しさを添えるふわ髪で好感度も上昇

パーマ　カラー　カット

市岡麻美さん●耳下は内巻きでCカールを、耳上はらせん状にMIX巻きしてSカールをメイク。2つのカールの重なりで華やかさが生まれ、またSカールの縦長効果で大人度UPも実現。担当／溝口さとみ（LIPPS表参道）

ボーダーニット¥3990／アース ミュージック&エコロジー（アース ミュージック&エコロジー 新宿）

Hair Data
顔型
硬さ　硬い　普通　軟らかい
太さ　太い　普通　細い
量　多い　普通　少ない
カラー　ネーブルベージュ

慧美网
vimee.net

つややかショートでほんのり色気をオン

カットソー¥9345／ギャンブルフィッシュ（ギャンブルフィッシュ ...）ネックレス¥2500／アカット

カラー　カット

渡辺萌依子さん●あ…てタイト感を出し、…人度を高めたシャー…なショート。顔まわり…レイヤーを入れて厚…を落とし、輪郭を細…て。カラーは暗すぎ…とモード色が濃くな…ので要注意！　担当…高橋俊友（GARDEN…

Hair Data
顔型
硬さ　硬い　普通　軟らかい
太さ　太い　普通　細い
量　多い　普通　少ない
カラー　ナチュラルブラウン

リラックスムードを誘う繊細でルーズな毛流れ

カラー　カット

…井メイヨさん●毛先…ニュアンスとベージ…系カラーで、かわい…&おしゃれに変身！…ルエットの重さは残…たまま、毛先を先細…なるようにカットし…、軽さと柔らかさをプ…ス。担当／河野悌己(drive for garden)

Hair Data
カラー　アッシュベージュ

ジャケット¥12600／PROPORTION BODY DRESSING　ニット(カーディガンつき)¥14700／スウィングル(スウィングル 有楽町マルイ店)　ネックレス¥23100／アガット

ボーダーニット¥9345／ギャンブルフィッシュ(ギャンブルフィッシュ 新宿ルミネ店)　ショートネックレスチェーン¥11550、ムーントップ¥16800／ノジェス　ロングネックレス¥29400／ジルスチュアート（ヴァンドームヤマダ）

前髪の自然な陰影で表情に奥行きが誕生

パーマ　カット

丸山悠美さん●前髪～トップは平巻き、残りは内巻きと外巻きのMIXで、表面ふわ&すそ重なカールを製造。きっちり流さず自然に下ろした前髪が、目元に自然な陰影をつけて大人っぽい印象に。担当／前原穂高（Xel-Ha）

Hair Data
顔型
硬さ　普通　軟らかい
太さ　普通　細い
量　普通　少ない
カラー　メープルベージュ

胸までの長さ

ロング・セミロング

軽やかに揺れる素髪で真冬でも爽やかに♪

Hair Data
顔型
硬さ　硬い　普通
太さ　普通
量
カラー　アッシュブラウン

慧美网
vimee.net
hudie.com

カット

水野佐彩さん●シャープな毛先がフレッシュな印象へと導いてくれる爽やかロング。胸ラインで切った毛にトップから放射状にレイヤーを入れ、すっきりしたIラインシルエットと透け感をGET。担当／木村直人（ai-b）

ワンピース¥…／L'EST RUSE　ネックレス¥35000／アーヴェルシュシュ

カーディガン¥12600／rich(arl)
ネックレス¥37800／アガット

モテも小顔も一度にかなう顔を包み込む繭形フォルム

Hair Data
顔型
硬さ　硬い
太さ　太い
量　多い
カラー　ミルクショコラ

カット

神野ゆきさん●鎖骨下と顔まわりにレイヤーを入れ、顔を優しく包み込むコクーンシルエットを形成。仕上げにふわっと浮く束感をつければ、男ウケも女ウケも抜群な新モテ髪のできあがり。担当／日暮睦(K-two AOYAMA)

蝴蝶网
hudie.com

ワイドな横揺れウエーブが優雅とキュートを同時に実現

変身

Before

Back　Side

パーマ

玉那覇裕子さん●波打つようなウエーブ感が、ガーリーなかわいさを引き立てるスウィートヘア。表面は毛先から、それ以外は中間から巻き始める平巻きパーマで、横に揺れるワイドな毛流れが完成。担当／浦さやか（FLOWERS）

Hair Data

顔型	● ● ▼ ♥
硬さ	硬い　普通　軟らかい
太さ	太い　普通　細い
量	多い　普通　少ない
カラー	アッシュベージュ

トップス¥8925／マーキュリーデュオ　ネックレス¥8400／プラス ヴァンドーム（プラス ヴァンドーム 西武池袋本店）

質感をドライに仕上げて自然体の魅力をアピール

パーマ

澤野美佳さん●中間から巻き始める平巻きのパーマで、全体にゆるいうねりをつける。毛束をしっかりほぐしてドライな質感に仕上げることで、外国人風の作りこまないナチュラルなかわいさが実現。担当／泉脇崇（Bivo）

Before

変身

Hair Data

顔型	● ● ▼ ♥
硬さ	硬い　普通　軟らかい
太さ	太い　普通　細い
量	多い　普通　少ない
カラー	プラチナベージュ

さらりとなびくツヤ髪は飾らないかわいさが魅力

変身

Before

カラー　カット

富久奈々子さん●シンプルストレートは、厚めの前髪とクリアなツヤ感でランクアップ！前髪は深めにとって目の上でカットし、毛先に軽さをプラス。耳上までは面を強調してツヤを際立たせて。担当／榎本智美（GARDEN）

Back　Side

Hair Data

顔型	● ● ▼ ♥
硬さ	硬い　普通　軟らかい
太さ	太い　普通　細い
量	多い　普通　少ない
カラー	アッシュベージュ

ニットジャケット¥14700／ROルージュ ディアマン　ネックレス¥51500／アーヴェルシュシュ

慧美网
vimee.net

しなやかな上質カールで女子力をぐっと底上げ

変身

Before

Back　Side

Hair Data

顔型	● ● ▼ ♥
硬さ	硬い　普通　軟らかい
太さ	太い　普通　細い
量	多い　普通　少ない
カラー	ベージュブラウン

ブラウス¥5491／ライフ ドルチェラボ（ライフ ドルチェラボプランタン銀座店）ネックレス¥27300／ジルスチュアート（ヴァンドームヤマダ）

パーマ　カラー

黒坂優香子さん●衿しは平巻き、全体は巻き＆外巻きをMIXて巻き、ランダムでるい毛流れをつけてフェイスラインを外きにすると、華やかが出てより女らしい囲気に。担当／溝口とみ（LIPPS表参道

美肌を手に入れろ!

里海 with イエロー突撃体験隊が行く! 特別版

透肌スキンケアのナチュラルピーリングで毛穴のトラブルを解消しよう!!の巻

撮影/伊藤泰寛　スタイリスト/穂苅夏子　ヘア&メイク/内山加代子　モデル/里海（本誌専属）　イラスト/藤井昌子　デザイン/スタジオ・ギブ

透肌ミルクウォッシュ
ℓ0ml ¥1680
弾力のある泡の吸着力で、古い角質や汚れを取り去る液体洗顔料。なめらかな洗い上がり。

透肌ローション
180ml ¥2730
植物エキスと天然温泉水が肌を　しながら古い角質がはがれ落ちる力をサポートする化粧水。

慧美网 vimee.net
蝴蝶网 hudie.com

P256 ブラウス¥8925/ラ トータリテ(ラ トータリテ ルミネ 北千住店) ピアス¥4725/ベリッシマ(スピック&スパン アクセソワーズ ディアモール大阪店) ボーダーワンピース¥4935/アフタヌーンティー・リビング シュシュ¥840/井筒屋 P257 Tシャツ¥1995/ベースコントロール(ベースステーション 原宿) カーディガン¥7140、ショートパンツ¥3150/コクーニスト ボーダールームソックス¥1260/アフタヌーンティー・リビング 鏡/スタイリスト私物

取材協力/キナリ(草花木果)

今がチャンス!　with読者なら、女性にピッタリなこのカード!!

with loveカード利用キャンペーン実施中!

2009 10/28 ～ 2010 3/31

hudie.com

女性のためのクレジットカード「with loveカード」で
楽しくお買い物をして、
本誌特製QUOカードを当てちゃおう!
このチャンスを逃さないで!!

もう入会した?

withオリジナルQUOカードが150名に当たる!

※デザインが変更される場合があります。

2009年10月28日～2010年3月31日の期間中、with loveカードを使って合計10万円以上お買い物をした会員の中から、抽選で150名の方に、withオリジナルQUOカードをプレゼントします!（カードは500円分）

※当選者の発表はQUOカードの発送をもってかえさせて頂きます。
発送は2010年6月を予定しています。

with loveカードは こんなに使える! こんなに安心!

信頼のカードが入会金・年会費無料!

ICチップ搭載だから、偽造されにくく決済もより安全に。IC読み取り端末のあるショップなら、暗証番号を入力するだけでサインレス。便利なID機能がついた嬉しいカードが、入会費・初年度年会費無料。カードを使うだけで翌年の年会費も無料に!

女性の味方「三井住友VISAのアミティエカード」だから嬉しい!

世界で最もユーザーが多いのがVISA。with loveカードは、女性限定で嬉しい特典満載の「アミティエカード」だから、ホテル・レストラン・ショッピングの優待プランも充実!　最高2000万円までの海外旅行傷害保険もついています。

withオリジナルパスケースをプレゼント!

with loveカードに入会された方のうち毎月抽選で100名の方にwithオリジナルパスケースをプレゼントします。（オレンジまたはブルー。色は選べません）

詳しい情報&入会申し込みは!

慧美网 vimee.net

パソコンから　http://withonline.jp → with loveカードのバナーをクリック

ケータイから　右のQRコードからアクセス!

お電話で　三井住友カード入会案内デスク 0120-816437　平日9:00～19:00　土日祝9:00～17:00　年中無休(12/30～1/3をのぞく)

●QUOカードは全国共通のプリペイドカードです。セブン-イレブン、ローソン、ファミリーマートなどのコンビニエンスストアをはじめ、全国で使えるお店は約3万6500店!（2009年5月現在）

蝴蝶网
hudie.com

竹炭*1パワーで毛穴美人

「黒のクレンジング」ですっぴん力アップ!

素肌美人を目指すなら、"落とすケア"にこだわらなくちゃ。
今、話題の竹炭*1パワーを活用した、ポンズのクレンジングに大注目!
汚れすっきり、毛穴がキュッ。これで素肌に自信がもてます!

撮影/木村元明　文/大崎京子　デザイン/高田真衣

*1：天然洗浄補助成分
*2：肌を整える成分

コクのあるもちもちの泡で、肌をやさしく洗いあげる洗顔料。毛穴の奥の汚れもすっきり落として、ツルツルなめらかな肌に。竹炭*1と美容エッセンス*2配合。ポンズ ブラッククリーン 洗顔フォーム 100g オープン価格／¥600（編集部調べ）

ウォータープルーフのマスカラもすっきりとオフ。オイルインクリーミー技術が肌への負担を軽くし、なめらかな使い心地。濡れた手でも大丈夫。竹炭*1と美容エッセンス*2配合。ポンズ ブラッククリーン クリーミークレンジング 150ml オープン価格 ¥980（編集部調べ）

竹炭*1パワーって!?

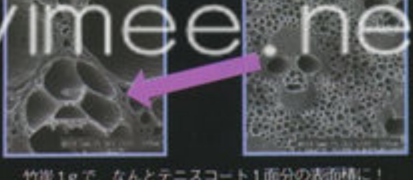
POWER 1 竹炭は、「油」となじみやすく、「水」となじみにくい

だから、余分な皮脂やメイクは吸い寄せられるように竹炭となじみ、肌の汚れをしっかり吸着。しかも、洗顔時に失われがちな肌のうるおいは奪わず、そのままに。

POWER 2 竹炭は、「多孔性」

[illegible]あることで表面積が大きくな[illegible]的に吸着。そのうえシュガーパウダーのように[illegible]子状の「竹炭」にして配合すること[illegible]毛穴の汚れもしっかり取りきってくれる。

慧美网
vimee.net



資料提供 ラテスト

竹炭1gで、なんとテニスコート1面分の表面積に!

肌にやさしい竹炭*1のチカラ　メイクや汚れにキビしく

肌の汚れが気持ちよく落ちて、洗顔後の肌がツッぱらない……。8月の発売以来、ファン急増なのが、竹炭*1配合のポンズ ブラッククリーン シリーズ。

竹炭はミネラルを含み、水や空気の浄化、脱臭効果などで知られていますが、天然の洗浄補助成分としても優れているのです。

ポンズでは、食用（たけのこ）にもなっている国産の竹炭を、特殊技術によりシュガーパウダーのような微粒子状にして、化粧品に配合。

気になるアイテムは、2品。次世代クリームクレンジングは、ベタつかずにするするのびて、ポイントメイクも、こすらずにスッキリ落ちる感動モノ。洗顔フォームは、むくむく豊かな泡立ちで、洗いあがりの肌はキュッキュッ。毛穴の汚れは落とすのに、うるおいはそのまま保ち、つるすべ肌をお約束。

竹炭*1パワーって、やっぱりスゴイ! コレはクセになりそう。

提供／ユニリーバ ポンズ インスティテュート 0120-500-076（9:00〜17:00／土・日・祝日を除く） http://www.ponds.jp/black

今年はフジャク風羽モノにトライ!

Press Comment
やりすぎ感のないヘッドドレスが人気です。（ジル バイ ジルスチュアート伏見玲奈さん）

羽モノで女優顔に変身！ **F**黒フェザーでモードに。カチューシャ¥3990／ディグレース（ビー・エックス） **G**グリーンの羽が大人っぽい。カチューシャ¥4095／スリーフォータイム（ジオン商事） **H**サテン素材で贅沢に。カチューシャ¥6825／ジル バイ ジルスチュアート セレクト

大人かわいいリボンモチーフが大人気!

Press Comment
人気は完全にシュシュ→リボンにシフトしたと思います！（ララ&ハート原田有香さん）

素材や柄にワザを効かせて大人仕様に。**B**上品な印象。ゴム¥2310／スリーフォータイム（ジオン商事） **C**黒×白のドットがキュート。ゴム¥1890／ビューティ&ユース（ビューティ&ユース渋谷公園通り店） **D**ビジューつき。カチューシャ¥13650／ジルスチュアート（ヴァンドームヤマダ） **E**ダルメシアン柄が新鮮。カチューシャ¥1365／ジネス（ジネス ルミネ立川店）

ジャケット¥17640／ジョイアス ニット¥10290／ディグレース（ビー・エックス） ショートパンツ¥8400／プロポーション ボディ ドレッシング 2連ネックレス¥525／アクサ渋谷109-2店 ピアス¥19950／アンタイトル ジュエル

How to arrange
トップの髪をタイトにまとめ、左耳上の位置でAで結び輪っかをつくって。全体の毛先をコテで巻き、ワックスをなじませれば完成。

毛が主役のアレンジ7days!

／内山功史（人物）、武藤誠（商品）
&メイク／朝日光輝（air）
イリスト／山口沙織　モデル／森絵里香、
由実（以上本誌専属）、有村実樹、大石参月
・文／池山章子　デザイン／スタジオ ギブ

ヘア小物界の憧れブランドラドローをチェック!

Press Comment
ラドローでもとくにり

めだけど、感涙！ちょうこどリーなラドローのヘアアクセ。るだけでアレンジ上手に見え秀アイテム揃いだから、必ずつは手に入れて！ **I**ピンクファーがキュート。ゴム¥13650、ュールつきで今年っぽい。ゴ3190、**K**ツイードリボンつき。¥10290／ラドロー（伊勢丹店） **L**ビーズつき。カチューシ3240、**M**グレーシフォン。カーシャ¥11550／ラドロー（ユナイテッドアローズ銀座店）

Aファーシュシュ¥2100／ユナイティッドアローズ（ユナイテッドアローズ銀座店）

ファーシュシュはマストアイテム!

vimee.net
蝴蝶网
hudie.com

結論!「大人かわいい髪型」がいちばん! 02

その人気、もはや社会現象!

ヘアアク(セ)
冬ヘアア(クセ)

今冬、主役級のヘアアクセが続々登場! 新顔のカチューム…
クジャク風羽モノ……。8大HITキーワードを取り入れ…
他のコと差をつけちゃお…

●商品のお問い合わせ先は、P320

人気柄はアニマルに決定!

Press Comment
アニマル柄シュシュは、すぐ完売しそうです。（ユニック パーヴェールダンス石塚絵美さん）

V U T W

難易度の高いアニマル柄は、ヘアアクセにさりげなく取り入れて正解。**T**ダルメシアン柄がかわいい。カチューシャ¥4200／プロポーション ボディ ドレッシング **U**ナチュラルに仕上がる。細カチューシャ¥315／アクサ渋谷109-②店 **V**ふちだけヒョウ柄。シュシュ¥840／アフターオール（インデックス） **W**ダブルニットシュシュ¥840／ユニック パー ヴェールダンス

キラキラものはスパンとビジューに夢中!

Press Comment
キラキラのリボンゴムは追加追加でオーダーいただいてます（ララ＆ハート原田有香さん）

S R N Q P O

今年はラインストーンより目立つスパンコールとビジュ…で、キラキラ度に磨きをかけて。**N**旬のスパン使いが新…シュシュ¥840／ナチュラルビューティーベーシック **O**…カビジューでお目立ち度大。ゴム¥840／デュラス アン…エント **P**ゴールドビーズで華やかに。ゴム¥3045、**O**…ジューがまぶしい! ゴム¥2940／ララ アンド ハート **R**ベロア×ビジューで大人かわいく。カチューシャ¥8…／ジル バイ ジルスチュアート セレクト **S**さりげなく…えそう。カチューシャ¥3990／ララ アンド ハート

How to arrange
耳の高さでひとつに結び、毛束をねじって結び目にラフに巻きつけて。飛び出た毛束を3、4ヵ所アメピンで固定し、**Z**をつければOK。

新顔アイテム"カチューム"でゆるかわガールに!

Z

Z繊細なレース使いが上品♥ カチューム¥1365／スリーフォータイム（ジオン商事）

ファーベスト¥22050／スピック＆スパン（スピック＆スパン BCサロン渋谷店） ブラウス¥17850／カーライフ（カーライフ 中目黒店） ネックレス¥4725／ココ ディール

ヴァンドームの2WAYシュシュを…ークせよ!

X Y

はずれる…

Press Comm…
楽しみ方が多彩な…AYシュシュは、今…ズンのHITアイテ…す（プラス ヴァン…ム村田美佳さん）

チャームがはずせる

リ…ビジ…取りタ…イ…メ…ひと…で2度おい…い! **X**2WAY…シュ¥5880、**Y**ビ…ューつき…ュシュ¥4725／ともにプラス ヴァンドーム（プラス ヴァ…ドーム…）

vmee.net
hudie.com

arrange 1

安室ちゃんのヘッドアクセをパーティにいただき♥

大振りの目立つヘッドアクセは、黒でちょっぴりシックに大人っぽく仕上げるのが安室ちゃん流。片側にポイントのあるものを選び、メリハリをつけて。

A B C

使うのはコレ!

大きめのヘッドアクセは、つけるだけで[illegible]になれる主役級アイテム！ あえて黒を[illegible]、髪の毛の色になじんで[illegible]使いやすい。Aチュールつきで華やかに。カチューシャ¥12600／モディスト by [illegible] ルミネ立川店 B黒ベロア素材カチューシャ¥6825。Cこちらは帽子タイプ。黒ベロア帽子¥12000／CA4LA

arrange 2

梨花さんのカチューシャ2本使いをガールズ忘年会にいただき♥

©中村和孝

1本だと平凡な印象のカチューシャも、梨花さんのようにダブル使いするだけでおしゃれ度がメキメキアップ。ポイントは、カチューシャ同士の間を少しあけること。何本か揃えておいて損はなし。

D E F

使うのはコレ!

2本くっついたカチューシャは、梨花さんのダブルカチューシャ使いをより簡単に。細めのものを色違いで使用してもおしゃれ。Dカチューシャ¥1050／エルチャンス 渋谷109-2店 Eビジューつき、細カチューシャ 各¥1050／フリーズ マート Fゴールドカチューシャ¥1050／エルチャンス 渋谷109-2店

お目立ち系ヘッドアクセも黒なら、ちょいモードに決まる♥

を、冬イベントにいただき♥

女性に人気の有名人は、ヘアアレンジもおしゃれ。小ワザの効いたちょいテクを盗んで、冬イベントの主役に!

1

アイロンで全体をミックス巻きに

前髪をマジックカーラーで巻きます。アイロンで、顔まわりを厚めの前巻き、隣はねじりながら後巻きに。

2

耳かけ後にカチューシャをON

サイドの髪を耳にかけたあと、Dを頭頂部に。サイドの髪をすっきり後ろに流すのが梨花さん風に近づくコツ。

Side

1

耳前を残してカチューシャを

ハンドブローで乾かしたあと、耳前の髪を残してAをのせて。ヘッドアクセを使用する場合、バランスを見ながら中央よりサイドにピンで留めて。

2

前髪を斜めにとかして

前髪にキープスプレーを吹きかけ、コームで斜めにとかす。[illegible]るうえ、[illegible]りがで[illegible]カチューシャが落ちにくくなる効果も。

慧美网 vimee.net

蝴蝶网 hudie.com

蝴蝶网
hudie.com

arrange 3

綾瀬さんの上品アップをXmasデートにいただき♥

全体をすっきりまとめ、顔まわりに少しだけおくれ毛を散らした綾瀬さんの上品アップ。リボンゴムをプラスして、さらにラブリーにに仕上げたら、彼のハートもイチコロ！

綾瀬さん風上品アップをよりスウィートにするリボンゴム。今冬は、素材や形にこだわったものが多数。**G**リボンゴム¥987／アフターオール（インデックス） **H**シフォンリボンゴム¥6930／グリーン（ユナイテッドアローズ 銀座店） **I**茶グリッターリボンゴム¥2625／ジュコ（ル ドーム イエナ丸の内店）

少し左寄りにポニーテール
まずは少し左寄りにラフなポニーテールをつくり、毛束をくるくるねじります。それを結び目に巻きつけて、おだんごをつくって。

毛束を出してカジュアルに
おだんごの根元に**G**のゴムをかぶせたら、おだんごの毛束をところどころ引き出して。アメピンでルーズに留めてカジュアルに。

上品なアップスタイルは
リボンでラブ度をグレードアップ

さりげなく、こじゃれ指数が上昇♪

あの女性有名人のヘアアレンジ

慧美网
vomee.net

ワンピース¥16800／レイ ビームス（ビームス ジャパン 2F） ファーマフラー¥5040／ナチュラルビューティーベーシック ブローチ¥6825／リッチミーニューヨーク（リッチミーニューヨーク青山店） ピアス¥44100／プラス ヴァンドーム ジュエル（ヴァンドーム ヤマダ）

ジャケット¥26250／レイ ビームス カットソー¥8400／エリン ワッソン フォー ルーカ（ビームス ジャパン 2F） ネックレス(短)¥77700、ネックレス(長)¥15750／アンタイトル ジュエル

このアレンジのプロセスを動画で公開中！
PC http://withonline.jp
mobile QRコードから

せっかくだから週2回は使いたい♥
人気のヘアアクセで1weekぐるぐるアレンジ!

今冬のヘアアクセは
どんなシーンにもマッチする
優れモノ揃い。週2回は登場させて
毎日のヘアアレンジをめいっぱい楽しんで。

この長さがあればOK

使うのはこの3品!

片側に飾りがあるタイプを選び、長い髪にポイントを。カチューシャ¥2940／スリーフォータイム(ジオン商事)

細部にこだわったリボンゴムは、甘すぎない女らしさ。リボンゴム¥2100／スリーフォータイム（ジオン商事）

女らしい柔らかな甘さを。ファーシュシュ¥1260／アナザーエディション(アナザーエディション 原宿本店)

Mon. 会議
カチューシャ×ハーフアップ
トップふんわり、上品なきちんとガール

使ったモノリスト
- ★Cのカチューシャ
- ★細ゴム 1本
- ★アメピン 1本

ジャケット¥30450／リッジリン（リッジリン名古屋パルコ店） カットソー¥4725／ココ ディール 黒石ネックレス¥29400、1つ石ネックレス¥23100／ココシュニック ピアス¥7350／プラス ヴァンドーム（プラス ヴァンドーム 池袋西武本店）

1 耳上の髪をタイトに結ぶ
耳上の髪を細ゴムを使ってトップで結びます。毛束の両端をぎゅっと引っ張って、顔まわりはタイトに、トップにはふんわりと高さを出して。

2 毛束を巻きゴムを隠して
結んだ毛束を少し取り、1の結び目を隠すようにゴムに巻きつけたら、毛先をゴムの部分にアメピンで固定。その上からCをのせれば完成です。

Side

Back

Tue. 内勤
ファーシュシュ×サイドアップ
ふわっと結んでオフィスの癒し系に

Side

使ったモノリスト
- ★Aのファーシュシュ
- ★アイロン 32mm
- ★ワックス

1 耳前の髪を引き出して
右サイドに髪をまとめ、手で押さえながら両方の耳前の髪を少し引き出します。Aのファーシュシュが前から少し見える低めの位置で結んで。

2 横の髪をカールさせて
で結んだ毛束をしずつ取り、毛のみアイロンでいて、耳前の髪ねじりながら前きにすること。にワックスをませればOK。

Wed. デート
ファーシュシュ×変形ハーフアップ
ポップな高さでかわいらしさアップ!

使ったモノリスト
- ★Aのファーシュシュ
- ★ワックス
- ★スプレー

Side

Back

1 トップの髪を丸く取って
まずは、全体にワックスをなじませ、髪にまとまり感を出して。耳横の髪は残しながら、トップの髪のみを半円を描くようにざっくりと取っていきます。

2 サイド寄りでシュシュ結び
1の毛束を、手ぐしで右サイドにふんわり寄せ、Aのファーシュシュを留めて、全体にスプレーを吹きかけ、シュシュを高めの位置でキープして完成。

vimee.net
蝴蝶网
hudie.com

蝴蝶网 hudie.com

Week end
Xmasパーティ

パーティのヒロインになれる存在感

リボンゴム×華やかアップ

使ったモノリスト
★Bのリボンゴム
★細ゴム 1本
★アイロン 30mm
★スプレー
★ワックス

ワンピース¥3990／ピンクアドベ ファーマフラー¥17850／組曲（オンワード樫山） ブレス¥1260／ディア フルーラ ピアス¥3990／ジョイアス リング¥60900／アンタイトル ジュエル

1 細めのアイロンで毛先を巻いて
全体にワックスをなじませたあと右寄りにポニーテールをつくったら、アイロンを使って、毛先から根元まで細かくカールをつけて。

2 結んだ毛束で輪っかをつくって
1で結んだポニーテールにBのリボンゴムをつけ、輪っかをつくります。毛先が左側から少し見えるように輪っかをつくるのがポイント。

3 毛束をほぐして華やかに見せて
輪っかが崩れないように押さえながら、毛束を少しずつ引き出してほぐしていきます。ラフにボリュームを出したらスプレーでキープ。

Thu.
お買いモノ

清楚な女のコらしさいっぱい!

リボンゴム×ふわふわポニー

コート¥19950／エニィ スィス バイ クミキョク スィス（オンワード樫山） ニット¥4830／ナチュラルビューティーベーシック バッグ¥21000／マニュ（ジャコモ・リュクス） ピアス¥33600／ヴァンドーム青山（ヴァンドーム青山 伊勢丹新宿店） リング¥16800／アンタイトル ジュエル

使ったモノリスト
★Bのリボンゴム
★細ゴム 1本
★アメピン 2、3本
★ワックス

1 左寄りにポニーテール
全体にワックスをなじませたあと、少し左寄りの高めの位置でポニーテールをつくってBのリボンゴムをつけて。手で毛束を左右ふたつに割いて。

2 毛先を丸めてピン留めを
ふたつに割いたうちの右側の毛先を丸めて、左側の毛束の下に隠すように2、3ヵ所をピンで留めて。毛束がふわふわに見える重要なひと手間。

Fri.
会社後飲み会

清楚な雰囲気をまとえる!

カチューシャ×ボリュームポニー

使ったモノリスト
★Cのカチューシャ
★細ゴム 1本
★アイロン 32mm
★スプレー
★ワックス
★コーム

唯美网 vimee.net

1 ポニーテールのゴムを毛束で隠して
全体にワックスをなじませたあと、前から見える高めの位置でポニーテールをつくり、ゴムを隠すように細い毛束を巻きつけて。

2 内側のみ逆毛を立てボリュームアップ
ポニーテールの内側のみ、コームで逆毛を立ててボリュームを出します。外側はふんわりかぶせるようにして、丸みをつくって。

3 毛先を外ハネにアイロンで巻いて
毛先のみ、軽い外ハネになるようにアイロンで巻いていきます。最後にCのカチューシャをのせて、スプレーでキープすれば完成。

ジャケット¥147…／…ィグレース（ビー…ス） ワンピース¥…／ミミ&ロジャー… グ¥16800／ララ… ハート ネックレ… 80／RD ルージュ… マン イヤリング… ／ビーピーアール… ス（ビームス ジャパ…

明蝶 hudie.com

短めヘア

人気のヘアアクセで1weekぐるぐるアレンジ!

この長さがあればOK

使うのはこの3品!

C

カジュアルにもパーティにも使える
パールつきカチューム

清楚な印象のパールは、短い髪でカジュアルダウン。カチューム¥1575/スリーフォータイム（ジオン商事）

B

短い髪にインパクトを
アニマル柄シュシュ

短い髪だからこそ、派手めのアニマル柄で目立つべし。ゼブラ柄シュシュ¥1575/ジル バイ ジルスチュアート

A

短め髪にひとつあると便利
キラキラミニクリップ

ちょこんと留めれば、キュートなアレンジが楽しめそう。蝶クリップ¥5250/アナ スイ（アナ スイ伊勢丹新宿店）

Mon. 内勤

クリップ×前髪アレンジ

前髪スッキリで、仕事もはかどる♪

Side

使ったモノリスト
★Aのクリップ
★ワックス

ニット¥10500/ジル バイ ジルスチュアート　2連ネックレス¥840/アクサ渋谷109-2店

前髪をねじりクリップをON
全体にワックスをなじませ、バランスを見ながら前髪を6：4くらいに手ぐしで分けます。多いほうの前髪を少し取ってねじり、眉尻の上あたりでクリップで留めて。

前髪をきつめに編み込み
ワックスを全体に軽くもみ込んだあと、前髪をセンターに分けて細めの編み込みをしていきます。毛先まで編み込んだら、毛先をアメピンで仮留め。

Tue. 会議

シュシュ×おだんご

スッキリまとめて知的な印象に

使ったモノリスト
★Bのシュシュ
★ワックス
★アメピン 2、3本

ニット¥17850/ナチュラルビューティーベーシック　ワンピース¥13650/アナザーエディション（アナザーエディション 原宿店）　ネックレス¥2415/ビームス ビームス（ビームス ）　時計¥2079/エニィスィ バイ クミキョク スィ（オンワード樫山）　ブローチ¥4200、ブローチ（リボン）¥/プラス ヴァンドーム（プラス ヴァンドーム 池袋西武本店）

Side

Back

低めの位置でひとつ結びに
ツヤとまとまり感を出すため、前髪のみにハードタイプのワックスをなじませます。手ぐしでラフに、全体を低めの位置でゴムでひとつに結んで。

おくれ毛を押し込む
おくれ毛は、ねじってアメピンを縦にさして固定します。Bのシュシュでおだんごを作れば完成。低めで結べば派手柄でも上品な仕上がりに。

Wed. お買いモノ

シュシュ×編み込みアップ

おしゃれセンスを発揮!

V慧美网 vimee.net

使ったモノリスト
★Bのシュシュ
★ワックス
★細ゴム 1本
★アメピン 2本

ポンチョ¥5985/ディア フルーラ　カットソー¥8400/ミミ&ロジャー　バッグ¥7350/ビー ンド ディー（スピック&スパン） アクセソワーズ ディア ピアス¥11550/（ビームス ジャパン）

Back

サイドでひとつ結びに
1と全体を合わせて左寄りにひとつ結び。右側の編み込みは短すぎるためアメピンを縦にさして毛先を押し込んで。最後にBのシュシュをかぶせる。

蝴蝶网
hudie.com

Fri.
デート

たまらしさをさりげにアピール
クリップ×サイド留め

Side

ニットアウター¥6930／フリージア バイ フリーズ コート（フリーズ マート） ワンピース¥24150／スピック＆スパン（スピック＆スパン BCサロン渋谷店） ネックレス¥15750／ジュンコ パリ（ル ドーム イエナ丸ノ内店）

使ったモノリスト
★Aのクリップ
★ワックス
★アイロン　32mm

2
耳かけしてクリップ留め
前髪を残してサイドを耳にかけたあとAのクリップを留めるだけ。耳のすぐ上、前から見える位置に留めるとバランスのいい仕上がりに。

1
ワックスで毛束感をプラス
表面は毛先を入れ込まずにアイロンで前巻きにし、下の部分は外ハネになるようにワンカール。ワックスをもみ込んで束感をプラス。

Week end
Xmas パーティ

女らしくイメチェン成功！
カチューム×大人顔アップ

使ったモノリスト
★Cのカチューム
★スプレーワックス
★細ゴム　1本
★コーム
★アメピン　1本

ワンピース¥18900／RD ルージュ ディアマン　ファーボレロ¥29400／デュラス アンビエント　ネックレス(短)¥46200、ピアス¥52500／アンタイトル ジュエル　ネックレス(長)¥130200／ヴァンドーム青山（ヴァンドーム青山 伊勢丹新宿店） ブレス(2本)¥1200／プラス ヴァンドーム（プラス ヴァンドーム 池袋西武本店） リング¥134400／ココシュニック　クラッチバッグ¥12600／ルイール（ルーニィ）

慧美网
vimee.net

Thu.
会社後飲み会

カチューム×ボブ風アレンジ

Side
Back

使ったモノリスト
★Cのカチューム
★ワックス
★アイロン　32mm

ワンピース¥15540／ジョイアス　ネックレス¥15750／プラス ヴァンドーム（プラス ヴァンドーム 池袋西武本店） バングル¥14700／ゴリアナ（スピック＆スパン アクセソワーズ ディアモール店）

3
カチュームをのせるだけ
耳かけした状態で、カチュームをオン。トップやサイドの髪を2～3ヵ所引き出し軽くほぐして、ふんわりこなれた印象をプラスして。

2
耳かけをしてサイドに後れ毛
ワックスを全体にもみ込んで束感をプラスしておきます。前髪とサイドにおくれ毛を残しながら、それ以外の髪を耳かけして。

1
アイロンで全体の毛先を巻く
アイロンを使って、表面は前巻きに、下の方と前髪はクッキリとした外ハネになるように、それぞれ毛先を巻いていきます。

Side
Back

3
毛先を折り込んでアップスタイル風に
1でひとつに結んだ髪を内側に折り込み、毛先を衿あし付近でピン留め。最後にスプレーワックスを吹きかけてスタイルをキープ。

2
コームで前髪をふんわり引き出して
オールバックにした前髪は、コームで少しずつ引き出してふんわりと。ペタンとしたままだと顔が大きく見えてしまうのでお忘れなく。

1
カチュームをつけてオールバックに
前髪をオールバックにしCのカチュームをつけて全体に逆毛を立ててボリュームを出し、ゆるくまとめて髪全体をひとつ結びに

まるで美容液! のようなみずみずしさを肌で実感♪

うるおう最潤美肌のまとい方

"冬の厳しい乾燥にも負けない、うるツヤ肌がつくれる!"と
話題をさらっているのが、「DHC Q10濃密うるおいベースメークシリーズ」。
ベースにファンデ、仕上げ用パウダーのすべてに、美容液成分がたっぷり、
というから見逃せません!! プロが指南するツヤ肌ハウツーも要チェック!

撮影/菊地泰久(ヴァレイ・人物)、小池紀行(商品)　ヘア&メイク/[illegible](スリーピース)　スタイリスト/児嶋里美
モデル/田中マヤ　取材・文/楢崎裕美　デザイン/マッシュルーム デザイン

蝴蝶网
hudie.com

**肌悩みを自然にカバーし
うるおいレベルをアップ!**
コントロールカラー、UVカット、化粧下地の一本3役。アラを隠して、表面をなめらかにし、ファンデの密着力をアップ。美容液成分の配合量は78%*! DHC Q10モイスチュアケア カラーベース SPF22・PA++ 全3色 各30g ¥1470

**ポーチにしのばせるのに
ぴったりなプレスドタイプ**

**いつでもどこでも
ツヤ感を倍増**

立体感UP

ベースメイクの仕上げにも、化粧直し用としても活躍。ふわりと広げるだけで、くすみやシミを隠し、上品なツヤをオン。写真のグラデーションタイプなら、立体感アップも簡単。DHC Q10モイスチュアケア プレスドパウダー(専用コンパクト・専用パフつき)全2色 各11g ¥2660

**キメ細かい上品な肌に
仕上げる、魔法のお粉**
粉浮きなく、するりとなじみ、透明感と光沢感を与えるフェイスパウダー。うるおいは保ちつつも、余分な皮脂はしっかりおさえ、ファンデの仕上がりをキープ。DHC Q10モイスチュアケア フェースパウダー 全2色 各14g ¥1785

**美容液のような質感で
しっとりつややかな肌に**
美容液成分を73%*配合。コクのあるリキッドがとろけるように広がり、吸いつくようなもっちり肌に。うるおいが続くから乾燥対策も万全。DHC Q10モイスチュアケア リキッドファンデーション SPF25・PA++ 全3色 各40g ¥2200

が
'09 Yahoo! BEAUTY
あなたが選ぶ通販コスメ大賞
ベースメイクアイテム部門で第1位を獲得!

うるおい感と注目の美しさが一挙にかなう

仕上がりの美しさだけでなく、濃密なうるおいを実感できるスキンケア発想のベースメイクがあるんです! DHCの「Q10濃密うるおいベースメークシリーズ」には、国内基準上限濃度で配合したコエンザイムQ10をはじめ、スーパーヒアルロン酸(アセチルヒアルロン酸Na)などうるおい成分がたっぷり。さらにプルンとしたハリ肌へ導くマリンコラーゲンもイン、と美容液成分が盛りだくさんなのです。肌にのせるとしっとりと広がり、スキンケアをしているような心地よさ。仕上がりの点でも優秀で上品なツヤをまとった美肌になれる、と至れり尽くせりです♥

vimeo.net

**仕上がりの違いで選べる
2つの優秀コンパクト**

パウダリー・クリーミィタイプも

**粉っぽさを感じさせない
ふんわり柔肌が誕生♪**
粒子の細かいパウダーが、カサつく肌にもしなやかにフィット。ツヤ肌をキープする。DHC Q10モイスチュアケア パウダリーファンデーション SPF23・PA++(専用コンパクト・専用スポンジつき)全3色 各13g ¥2570、リフィル(専用スポンジつき)¥1670

**なめらかに広がり
毛穴や色ムラを撃退!**
スムーズにのびて、毛穴や色ムラ、小ジワを徹底的にカモフラージュ。DHC Q10モイスチュアケア クリーミィコンパクトファンデーション SPF17・PA++(専用コンパクト・専用スポンジつき)全3色 各11g ¥2870、リフィル(専用スポンジつき)¥1970

※精製水を含む

**シリーズ
全アイテムに共通!
ココがすごい
3大テクノロジー**

1 **触れると弾むような
ふっくらハリ肌を演出**
天然由来成分によるリフトアップフィルムが、肌にぴたりと吸着。その強い吸着力で肌の凹んだ部分をグッと持ち上げるから、ハリ感が生まれ、小ジワやたるんだ毛穴が目立たなくなる!

2 **色ムラやくすみを払い
透明感をアップ**
"赤・緑・青の3色の光を混ぜ合わせると透明になる"という光の原理を応用したライトアップパウダーを配合。気になる色ムラやくすみをパッと飛ばして、ワントーン明るい印象の肌に。

3 **内側から輝くような
光沢感をもたらす!**
一般的なオイルに比べ、光の反射が大きいファインリフレクトオイルを配合。ベタつきを感じさせることなく、肌が内側から発光しているような輝きを与える。肌を乾燥から守る効果も◎。

蝴蝶网
hudie.com
慧美网
vimee.net

ヘア&メイク
室岡洋希さんが
冬の"うるツヤ肌"の
つくり方を伝授してくれま

1
薄いヴェール
表面をなめら
まずは、ベース
パール粒大を指
額、両頬、鼻、
5点に置く。次
すべらせるよう
薄く均一にのば

2
ファンデは
内→外へ広
全顔でワンプッ
適量。顔の中央
に向かって、フ
指でやさしくの
なじませる。下
均一になるよう

3
パッティング
仕上がりに
さらにスポンジ
くは指でポンポ
くたたきこむと
ムラがなくなり
度がアップ。余
ァンデもオフで

4
フェイスパウ
で磨けば、完
フェイスパウダ
フで、肌を磨く
気持ちでスルス
べらせて。メリ
つけたいところ
づけを。

ワンピース¥19950／スウィーナ b
ス ミュージック（アース ミュージ
エコロジー スーパー プレミアム ス
本木） ピアス¥6930／プラス ヴァ
ム（プラス ヴァンドーム 西武池袋
その他／スタイリスト私物

←お得な
キャンペーン
こちらから！

お問い合わせ先／DHC 美容相談室 0120-330-724(9:00〜20:00 日・祝日を除く)
www.dhc.co.jp(PCサイト)　www.dhc.jp(携帯サイト)
商品のお求めは、全国のコンビニ・大手スーパーで(一部店舗を除く。店舗により取扱商品が異なる場合があります)。

ダメ子ストーリー

を使って、どんな時もおしゃれを楽しまなくちゃ☆

イラスト/篠内ツヤ子　構成・デザイン/Digital Lights

もうすぐ社会人2年目。笑顔を絶やさない明るい性格で社内でも人気。流行に敏感でおしゃれが大好き。今年の春からタンポンを愛用中。

もうすぐ社会人2年目。心配性な性格で、周りの目をいつも気にしてしまう。タンポンを使ってみたいけど、まだ何となく抵抗感がある。

STEP 1 出会い@オフィス

異動してきたメンズにドキッ♥　ふたりに恋の予感到来!

同じ会社の同じ部署で働くモテ子とダメ子。季節外れの人事異動で、ふたりの部署に4人のイケメンが配属されることに。その中に、モテ子とダメ子、それぞれタイプの男性が♥

おしゃれでかわいいモテ子は社内でも目立つ存在。おまけに、いつも笑顔で周りへの気遣いも完璧だから、先輩社員からの評価も高い。テキパキと仕事をこなす姿に、異動したての男性社員たちも視線くぎ付け！　モテ子の連絡先をわれ先に！　という勢い。

新しく来た男性社員全員にアドレス聞かれちゃった♡　タンポンならモレの心配がないから仕事にも集中できるし、ファッションも完璧!　タンポン様様ね☆　ダメ子ってばボーッとしてるし服もダサいし、生理中なのかな。

アレが出る気持ち悪さで頭がいっぱいのダメ子は、仕事に身が入らずミスを連発。上司から怒られている現場を、異動してきた男性社員たちにも目撃され、別の意味で注目の的に。

せっかく超タイプな人が異動してきたのに、生理だから服装はダサいし、怒られているところは見られるし、第一印象最悪っぽい……。そう言えばさっきモテ子とアドレス交換してたっけ。いいなぁ。私のアドレスも聞いてほしい!!

STEP 2 ふたりの初デート♥

待ちに待った初デート。新しいスカートで気合充分!

モテ子とダメ子ふたりとも、お目当てのイケメン社員とデートをすることに。新しく勝負服を用意して準備万端!のはずが、前日になって突然生理に……。ふたりのデートはどうなる!?

思い切って自分から憧れの男性社員、池輝さんのアドレスを聞いたダメ子。何度か断られるも必死の思いでようやく初デートに。失敗が許されない勝負の日なのに、まさかの大寝坊!

待ち合わせまであと30分もない!!　ナプキンがズレないように注意して寝たのに、シーツも下着も汚れてるし。おまけにモレが気になってよく眠れなかったから、肌の調子もイマイチ。デートに誘っておいて遅刻なんて最悪すぎ……。

予定より早く生理がきてちょっとビックリ。でも、タンポンのおかげでモレを気にせずぐっすり眠れた♪　お肌の調子も絶好調でメイクもバッチリ!　新しく買ったスカートも似合ってるし、自分で言うのも何だけど、今日の私、かなり完璧♪

メールのやり取りを重ね、仲良くなったモテ子と、新しく配属された男性社員の茂手杉さん。茂手杉さんからの積極的なアプローチを受け、ドライブデートすることに。いつも以上にメイクもおしゃれもキマっているモテ子に、思わず彼が見とれてる!

蝴蝶网
hudie.com

タンポン派なら、HAPPYな恋も夢じゃない!?

バラ色クリスマスを目指す、モテ子&

生理中だってお構いなしに恋のチャンスはやってくる! ダメ子みたいに生理のせいでチャンスを逃さないためにも、タンポ

STEP 3 ゴルフでダブルデート

手取り足取り教えてもらえば、ふたりの恋も加速しちゃう!?

茂手杉さんと池輝さんからゴルフに誘われたモテ子&ダメ子。ふたりともゴルフ経験ゼロだから、コースデビューの前に打ちっぱなしで練習することに。急接近できる絶好のチャンス♥

分からないところを積極的に質問し、茂手杉さんから甘いレクチャーを受けるモテ子。フリルのキュロットスカートを合わせたキュートなゴルフウエア姿で、ズレを気にせずフルスイング! ゴルフは初めてでも、ファッションの手抜きは一切なし。

…イを気にして池輝さんにまったく近づけないダメ子。生理を気にした地味なパンツ&ポロシャツの、かわいさのカケラもないウエア姿を披露することに。

生理中のゴルフってちょっと不安だったけど、タンポンを使えば、思いっきりスイングしても安心だわ♪ 急に動いてもアレが出る感じもないからいつも通り動けるし、何よりニオイを気にせず彼と密着できるからうれしい♡

こんな時にゴルフなんて無理! スイングしたらモレるに決まってる。モテ子だって生理のはずなのに、かわいいウエアで茂手杉さんとラブラブだし、池輝さんもモテ子が気になるみたい……。タンポンってすごい。私も使えばよかったなぁ。

STEP 4 ふたりの格差クリスマス

ついに迎えたクリスマス! ふたりの恋の行方は!?

常におしゃれで女子力全開だったモテ子と、残念な結果ばかりが目立ったダメ子。いろんなシーンで差がついたふたりだけど、イヴの過ごし方にも差がついてしまったみたい……。

初デートの遅刻やゴルフでのつまらなそうな態度に、池輝さんから愛想をつかされたダメ子。クリスマスの予定を聞いたけど、「約束がある」とあっさり断られてしまった。テレビを見ながらひとり過ごす寂しいイヴに。

…んだ後は、夜景の見える素敵なバーでいいムードに♡ ドレスアップしたキレイすぎるモテ子に、茂手杉さんはすっかりメロメロ。夜景なんか目に入ってないみたい。

せっかく頑張って自分からアプローチしたのに、生理のせいで失敗ばかり。モテ子は茂手杉さんとデートって言ってたから、今ごろバーか何かで楽しんでるのかな。

彼から告白されちゃった♡ 食事もバーも最高で、彼も超優しいし、幸せすぎて何だか怖いくらい(笑)。こんなハッピーな恋ができたのもタンポンのおかげ。使ってみれば違っ…もう手放せないわ!

PRESENT

社会人に欠かせない

チャームソフトタンポンをプレゼント!

生理中でも、いつも通りおしゃれを楽しみながら快適に過ごせるよ。まだ使ったことがないなら、この機会に試してみて。毎週チャンスがあるから、さっそくアクセス!

ケータイからはコチラ

http://kira2.charmtampon.jp/

*締め切りは12月18日(金)

タンポンを使えば生理中も快適!

最初はちょっと抵抗を感じがちなタンポンも、一度使えばその快適さに驚くはず。生理だからって諦めていたファッションやイベントに、いつもと同じようにチャレンジできる! どんな時も思いっきり楽しみたい女子の味方。

こんなに小さい吸収体だけど、吸収力は抜群!

チャーム ソフトタンポン レギュラー 10個入り/ユニ・チャーム

使いやすさの秘密はソフトアプリケーターに!

たったこれだけ。とっても簡単!

STEP1

挿入の目安　持つところ　押すと…

手を清潔にして、持ち手部分を親指と中指で…むように持ち、挿入の目安までゆっくり入れる…

STEP2

押し出される　吸収体

あとは、リラックスした状態でタンポンのお…分を押すだけ! 吸収体が押し出されて完了…

商品やTSSについての詳細情報はこちら http://www.charmtampon…

【使用上の注意】1回の使用は8時間を超えないでください。商品に添付されている説明書に記…TSSという疾病に関する重要な情報を必ず読んでからご使用ください。

取材協力/ユニ・チャーム　商品に関するお問い合わせ/ユニ・チャームお客様相談ダイヤル 0120・423・001 (受付時間9:30〜17:00/土日祝を除く)

vimee.net

「この映画みたいな状況であれば……究極の愛を作れるのかもしれない」

時は乱世。
たったひとつの愛を貫くために、
策略の罠に引きずりこまれる
男がいた……その名は多襄丸。
彼はどこまで
その一途な愛を貫けるのか？

小栗 旬 主演『TAJOMARU』Photo Book

絶賛発売中

主演映画『TAJOMARU』についてはもちろん、
演技のこと、プライベートのことも語りつくした
10000字インタビューや、撮影中の
未公開オフショットもばっちり収録。
今、日本でいちばん熱い俳優・小栗旬を
完全網羅したフォトブックです。

お問い合わせはこちら
(下記の小社窓口または書店へ)

◎**講談社 読者ご注文係**：TEL.03-5395-3676
(受付:土・日・祝日を除く9:30〜17:30)
◎**講談社雑誌第二販売部**：TEL.03-5395-3630

定価1600円(税込み) 講談社

蝴蝶网 hudie.com
慧美网 vimee.net

クセ毛、ダメージetc.、あなたの髪トラブルをお助けします。

世界一わかりやすいシャンプーカタログ

たかがシャンプー、されどシャンプー。毎日使うものだけに、自分にぴったりのものを選ぶことで、断然、髪のコンディションが違ってくるはず。髪がキレイな人の溺愛アイテムや、悩み別&目的別のカタログをチェックして、あなたの美髪度をグンとランクアップさせちゃおう!!

撮影／武藤誠　取材・文／楢崎裕美　イラスト／兵頭明日美　デザイン／マッシュルーム デザイン

●商品のお問い合わせ先は、P320

結論!「大人かわいい髪型」がいちばん! 03

PART 1 気になる! アノひとの 愛用シャンプーを教えちゃいます♪

TVや誌面で活躍する女優さんやモデルさんの中でも、with読者が憧れる"髪がキレイ"な人に直撃取材! 髪に関する悩みから、シャンプーのセレクト基準、お気に入りのアイテムに至るまで、その美髪の秘密に迫ります。

モデル

森 理世さん

2007年ミスユニバース世界大会にて優勝後、世界をめぐり、さまざまなボランティア活動に参加。現在、モデルとして活躍するかたわら、「I.R.M.アカデミー」のアーティスティック・ディレクターをつとめる。

自然派シャンプーを髪の状態に応じて使い分け

「選ぶ基準はナチュラル系であること。結果が出るのは遅いかもしれませんが、天然由来成分によって、一本一本がいきいきとして、本物の輝きが生まれるところが好き。ほどよくやわらかなストレートヘアを目指し、ルベルとアヴェダを、髪の状態に応じて使い分けます」

(右から)「カラー後に」。アロマな香り。カラーコンサーブ シャンプー 250ml ¥2625／アヴェダ、「指通りアップ」。海藻エキス配合。ルベル ナチュラル ヘア ソープ ウィズ SW 240ml ¥1050(サロン専売品)／タカラベルモント

女優

栗山千明さん

豊かな黒髪と、魅惑的なまなざしで人気を集める、日本を代表する正統派美人女優。03年公開のハリウッド映画「キル・ビル」をはじめ、映画やドラマ、舞台で多彩な演技を披露。また、多くのCMにも出演。

憧れのツヤめく黒髪はうるおいケアの賜物

「ひと目でうるおっていることがわかるツヤツヤのストレートヘアが理想。しかも、カールをつけたいときは、きちんとクセづけもできる柔らかさも欲しい。だから、シャンプーはうるおい補給&保持してくれるものを選びます。ツバキは泡立ちがよく、香りがほどよい点もお気に入り」

「うるおいに満ちたツヤ髪になれる!」。髪の深部に働きかけ上品な光沢をオン。すがすがしい香り。ツバキ ダメージケア シャンプー 220ml ¥450(編集部調べ)／資生堂

with専属モデル

森 絵里香さん

愛らしいお嬢様スタイルから、クール系コーディネートまで華麗に着こなし、多くの読者から支持を集める。ファッションブランドのイメージモデルなどでも活躍中。エレガントな印象で魅了する。

髪質を把握したうえでたどり着いた運命の1本

「仕事柄、毎日髪を巻くため、激しく傷みがち。そのうえ、硬くてクセもあり、量も多いから、シャンプーをきちんと選ばないと髪が扱いづらくて大変……。そんな私の強い味方が、サロンで出合ったナノアミノ! ダメージをケアしながら、しっとりと扱いやすい髪にしてくれます」

「私の髪質にぴったりで、パサつきしらず!!」。洗いながら、髪を補修し、おさまりのいい状態に導く。ナノアミノ シャンプー RM 250ml ¥1890／ニューウェイジャパン

コメンテーター・モデル

椿姫彩菜さん

性同一性障害を乗り越えて、ようやくゼロから人生をスタート。今では多くの女性が憧れる存在に。ファッションや美容にも深く精通する。フォトブック「3/25才 これからのワタシの「夢と現実」」も絶賛発売中。

"質"を最重視したシャンプーで美髪に!

「美髪は美人の条件だと思うからこそ、サロンでの月2回のトリートメントはマスト。タオルドライ時も絶対こすらない、など万全のケアを心がけています。シャンプーに私が求めるのは、香りよりも仕上がりのよさ。ディーセスなら、髪が芯からうるおい、さらさらに!」

「仕上がりが○。トリートメントとセットで毎日愛用♥」。水分をたっぷり補い、毛先までみずみずしく! ディーセス シャンプー S 240ml ¥1470(サロン専売品)／ミルボン

25品完全網羅カタログ

パサつきやゴワつきなどの髪悩みを
どうにかしたいから、イイものを使いたい。
でも、値段も気になる……。
そこで評判の高いシャンプーを価格と仕上がりで
マトリックス表示。これなら、あなたにぴったりの
シャンプーが見つかるはず!!
※効果の感じ方には個人差があります

しっとり

バサ

植物のパワーで うるうる髪へ

女性に多い、乾燥によ
サつきに自然由来成分
らし、うるおいを補給。
イレメディー シリー
イスチュア シャンプ
8g ¥2940／アヴェダ

バサ ゴワ

乾燥で弱く＆もろくなった髪を守る保湿成分のセラミドを補給し、内部から補修。健康な髪を目指す。RE バン ド フォルス N 250ml ¥2940／ケラスターゼ

ダメージヘアに
強さを呼び戻す!

思わず触っちゃう♥ ツルツルの指通り

傷んだ毛先をキメ細かな泡で包み、なめらかな質感に洗い上げる! スティーブンノル コレクション ハイドロリニュー シャンプー 300ml ¥1680／コーセー

バサ 枝

バサ ゴワ

アロマで傷みを 優しくケア♪

エッセンシャルオイルやハーブエキス、植物油を配合。やわらかな手ざわりに。ラ・カスタ アロマエステ ヘアソープ 21 300ml ¥2100／パシフィックプロダクツ

カラー&パーマ後の ダメージを軽減!

サロン施術後に 5 日間使う集中ケア。髪密度がアップ。ナノアミノ ダメージ コントロール モイスチャー シャンプー 75ml ¥1050／ニューウェイジャパン

枝 クセ カラー

ネコ

ぺたんこ髪に活! 根元から元気に

のない髪に活力を与え
一本一本を丈夫にし、
とツヤをオン。ガラナ
ー ボリューマイジン
ャンプー 250ml ¥
／ザ・ボディショップ

ヘアエステ並みの 濃密ケアがかなう!

ダイヤモンドの輝きが髪に。手ざわりはカシミアのようにやわらか。プレミアム ヴィダルサスーン シャンプー 190ml ¥398(編集部調べ)／P&G

高浸透ヒアルロン酸など、美容液成分を贅沢に配合。光輝く髪に。ラックス スーパーリッチシャイン シャンプー 200ml ¥380(編集部調べ)／ユニリーバ

なうるおいで みずしく

イズのうるおい
、さらりとした
、まとまる髪に。
浸透モイスチャ
シャンプー 200
398(編集部調
ユニリーバ

バサ ゴワ

バサ 枝

バサ ゴワ クセ

触れたくなるほど しっとりしなやか

表面はなめらか、中はしっとりうるおうから、真冬の乾燥も平気。サラ プレミアム スムース シャンプー ディープモイスチャー 300ml ¥892／カネボウ化粧品

バサ 枝 クセ

和草のパワーで ずっと美髪が続く

…和草エ…の…メ…補修…細かい泡が…を防ぐ。いち髪 シャンプー 550ml ¥798(編集部調べ)／クラシエホームプロダクツ

リッチな輝きが
あなたのものに!

ゴワ 枝

ハイダメージの 毛先を狙い撃ち

傷んでもろくなった毛先に補修成分とツヤ成分を集中的に投入。芯からしなやかに。ツバキ ダメージケア シャンプー 220ml ¥450(編集部調べ)／資生堂

悩みに対応する商品を マークでお教えします!

バサ パサつき

触れるとパサパサとしているのは、内部の乾燥が原因。髪の表面にあるキューティクルがはがれてしまったために、内部の水分を保持する力がダウンし、起こる。うるおい補給が肝心。

ゴワ ゴワつき

髪の一本一本が太い、または水分不足ゆえに感じる。日本人の髪は欧米人にくらべて太いのが特徴なだけに、この悩みを抱えるコは多いはず。油分を与え、なめらかに整えよう!

枝 枝毛・切れ毛

ダメージによりキューティクルが乱れると、毛先がパッカリ分かれる枝毛が発生。さらにダメージが進むと途中でブッツリと切れてしまう切れ毛に。ダメージの徹底補修が課題。

クセ うねり(クセ毛)

いわゆる"天然パーマ"のこと。髪がまっすぐにならず、広がりがち。生まれつきの場合が多く、ヘアケアでの解決は難しいが、髪の水分や油分の調整でまとまりはよくなるはず。

ネコ ぺったり(ネコっ毛)

毛が細く、コシのない状態で、根元からペタンとしてしまう傾向が。クセ毛同様、先天的な髪質のため変えるのは困難だが、髪の表面にハリを与え、髪密度を高めるものがおすすめ。

カラー カラー落ち

一般的に、薬剤でキューティクルを開かせて染めるため、そのままでは傷みが進行しやすく、開いたキューティクルから色素が流出して色があせてしまう!! 専用のもので対策を。

vimee.net

PART 2

シャンプー選びこそ 大人かわいい髪への近道 髪トラブルに対応!! 名品シャンプー

hudie.com

HIGH

• ¥30

• ¥25

• ¥20

• ¥15

• ¥10

• ¥5

LOW

さらさら

バサ　枝　ネコ

シルキーな髪に憧れるならコレ

シルクたんぱく質がキューティクルに働きかけて、傷みを修復。ツヤツヤに。ハホニコプロ ディスデモカ ヘアクレンジング 200ml ¥3360／ハホニコ

すがすがしい香りと洗い上がりがツボ

ゴワ

5種のハーブブレンドで頭皮からすっきり。うるおいに満ちた髪に。爽やかな香り。ファイブハーブス スージングシャンプー 300ml ¥2310／ロクシタン

ネコ

スタイルをキープしやすいハリ髪へ

細くてやわらかい髪用。栄養を与え、外側から髪をサポート。スタイルが長持ちする。ルネ フルトレール ボリュメア シャンプー 150ml ¥2310／アリミノ

バサ　ゴワ　ネコ

さらりと軽いエアリーな質感に

ポンプを押すと出てくるふわふわの泡は、弾力があってヘタリしらず！ 洗い上がりはきしむことなく、軽やか。フォーム シャンプー 330ml ¥3150／イグニス

アロマが漂う高機能シャンプー

カラーリングやスタイリングなどのストレスから髪を保護。ジョンマスターオーガニック ラベンダーローズマリーシャンプー 236ml ¥2415／スタイラ

バサ　カラー

カラー

オーガニックの心地よさにひたって

自然由来成分がカラー後の髪を癒す。エッセンシティ リペア シャンプー 250ml ¥2625／シュワルツコフ プロフェッショナル

バサ

髪にも、心にも癒し効果バッチリ!

スキッと爽快な使用感で、頭皮の毛穴からクリアに。リラックスできるハーバルグリーンの香り。プレディア アルゲ シャンプー 300ml ¥1260／コーセー

バサ　ゴワ

驚くほど指通りがスルッスルに

コンディショニングポリマーが表面に吸着し、髪をなめらかに整え、バサつきを解消する。ヘアー シャンプー 250ml ¥1680／アナ スイ コスメティックス

ネコ

ふんわり盛り髪も思いのまま

ネコっ毛も、根元から立ち上げボリュームアップ。モッズ・ヘア スタイルベース ボリュームアップ シャンプー 550ml ¥966(編集部調べ)／ユニリーバ

洗うたびに天使の輪が復活!

パールプロテイン配合で、真珠のような輝きをもたらす。ツヤの低下に悩む人に。エルセーヴ ニュートリグロス シャンプー 210ml ¥525／ロレアル パリ

バサ　ゴワ　枝

豊かな泡立ちでマイルドに洗う

バサ

"きしみ"や"からまり"などのシャンプー時の不快感ゼロ。髪にやさしい弱酸性。スーパーマイルド シャンプーA 220ml ¥298(編集部調べ)／資生堂

バサ　ゴワ　枝

風になびくたびにさらさらツヤツヤ

傷んだキューティクルの凹凸を平らにし、極薄の輝きヴェールで髪を包む。マシェリ プラチナヴェール シャンプーN 210ml ¥630(編集部調べ)／資生堂

軽やかに指が通るみずみずしい質感

髪の水分や地肌の皮脂バランスを調整。軽やかなのに、まとまり感抜群！ アジエンス ネイチャー・スムース シャンプー 220ml ¥398(編集部調べ)／花王

バサ　ネコ

慧美网 vimee.net

PART 3

髪悩みで選ぶ?? 香りで選ぶ??
目的別シャンプーのススメ

"敏感肌でも安心なのは?" "話題の頭皮ケアをしたい" "香りを楽しみたい" など、with読者の疑問や要望にこたえるシャンプーをたっぷり紹介します♪ 頭皮のコンディションや気分、シーンに応じてチェンジするのも楽しそう!!

キレイな髪を育てたい……
そんなあなたには 頭皮 もの!

すでに生えている髪ばかりでなく、髪の将来を気にするなら、積極的に頭皮ケアを。頭皮が健康であってこそ、イキイキとした髪は育つもの。毛穴に詰まった汚れをすっきりクリアにしながら、栄養をきっちり与えましょぅ！

ⓐ すっきりと洗い上げ頭皮のニオイを防ぐ
ひんやりと爽快な頭皮用クレンジング。毛穴の中の皮脂もしっかりオフ。カントリー&ストリーム ヘア シャンプー 230ml ¥1260／井田ラボラトリーズ

ⓑ 海塩のスクラブで頭皮マッサージを
頭皮を清潔に保つリキッドシャンプーの中には海塩がぎっしり。絶妙なツブツブ感が心地よく、マッサージにも◎。ビッグ 330g ¥1880／ラッシュ ジャパン

ⓒ ヘッドスパ感覚を毎日自宅で味わう
もっちり泡で頭皮をやさしく包み、美髪を育む土壌をつくる。乾燥によるフケにも有効。h&s シャンプー（医薬部外品）200ml ¥398（編集部調べ）／P&G

ⓓ 薬用のチカラで髪をパワーアップ
頭皮の血行を促し、ハリのある髪を育てる。髪に元気がないと感じる人に。エスモEX薬用シャンプー（医薬部外品）300ml ¥1890／ドクターシーラボ

頭皮がピリピリしやすい……
そんなあなたには 敏感肌 もの

"シャンプーがしみる" "頭皮が赤くてカユイ" なんて症状のコは、頭皮が敏感肌かも！ 低刺激処方のものがオススメです。また、季節の変わり目など一時的に刺激を感じる場合は、その時期だけ敏感肌用にスイッチを。

ⓐ 頭皮へのやさしさをとことん追求!
素肌と同じ弱酸性のうえ、アレルギーの原因物質を極力カット。頭皮のカサつきにも対応。ミノン ヘアシャンプー 500ml ¥1680／第一三共ヘルスケア

ⓑ 敏感頭皮に悩むコのたのもしい味方
皮膚科医の考えに基づき、刺激の少ない界面活性剤を使用。デリケートな頭皮をいたわりながら洗う。ノブ ヘアシャンプー D 250ml ¥1680／常盤薬品工業

ⓒ ハチミツたっぷりで頭皮も髪も大満足♪
良質なハチミツが傷みを修復。ニュクス レーブドミエル ジェントル シャンプー 200ml ¥2205／ブルーベル・ジャパン（12/4限定発売）

ⓓ アロマテラピー効果で健やかな頭皮に導く
月見草オイルが、頭皮の赤みや炎症をしずめ、ラベンダーやスギナが水分と油分のバランスを整える。シャンプー ラベンダー 300ml ¥4200／ジュリーク

香りで男のコをトリコにしたい……
そんなあなたには フレグランス もの!

意中のカレとのデートや合コンの前は、フレグランスシャンプーを手にとって。男のコがクラクラするほんのりセクシーな香りや、思わず抱きしめたくなるような甘いローズの香りに、あなたのモテ度は急上昇するはず!!

ⓐ 摘みたてのバラの香りにうっとり
香り高いバラ、センティフォリアの香り。低刺激なタイプで敏感肌なのもうれしい♪ ラ・ローゼ フレグランス シャンプー 250ml ¥1575／ハウス オブ ローゼ

ⓑ タバコなどのニオイにも負けない!!
フルーティローズの香りが続き、イヤなニオイをカット！ ハッピーバスデイ プレシャスローズ シャンプー N 300ml ¥1050／コーセーコスメニエンス

ⓒ 幸福感にひたれる、女らしい香り
フレッシュな柑橘系や花々の甘い香りで、フェミニンな印象を演出。ランバン エクラ・ドゥ・アルページュ シャンプー 150ml ¥4095／ブルーベル・ジャパン

ワンランク上のシャンプーを試したい……
そんなあなたには サロン発信 のもの!

女優やモデルがこぞって通う人気サロン発のシャンプーに注目。ヘアケアのプロであり、髪や頭皮の健康をイチバンに考えるヘアスタイリストが考案とあって、その効果はピカイチ。サロンでの美しい仕上がりがキープできます！

ⓐ モコモコの泡で頭皮までクリア!
「マリス」発のシャンプーは、厳選したアロマオイルがメイン。頭皮や髪をさっぱりと洗い上げる。Vendela シャンプー 250ml ¥2780／マリス ヘアサロン

ⓑ ダメージを修復してうるツヤ髪に
「GARDEN」のオリジナル。高純度に精製されたシルクを配合し、キューティクルを整える。イデアルシリーズ マリアシャンプー 300ml ¥7140／ガーデン

ⓒ 顔も洗えるほどやさしいシャンプー
「ZACC」の高橋和義代表がプロデュース。天然由来[illegible]高純度の[illegible]石けんにこだわり、やさしい処方を[illegible]。ZACC シャンプー 300ml ¥2100／エコナック

見た目で選びたい……
そんなあなたには キュートルックス なもの!

"女のコだもん、バスルームにはかわいいものしか置きたくない！" というならば、見た目重視でセレクトして。見た目のみならず、補修効果や保湿力の高い優秀なものが多いから、迷ったら悩みと合わせて選んでみては!?

ⓐ モデルにも評判な"エコシャン"
オシャレなエコパッケージ入り。クセ毛もまとまる、と有名モデルも愛用。ブロードヘア ロイヤルサロン シャンプー オールタイプ 580ml ¥1980／ビーロード

ⓑ 淡いピンク×花柄がロマンチック
花が描かれたボトルがかわいい♥ サロントリートメントの効果を持続させ、髪の広がりをおさえる。プラントロップ シャンプー 250ml ¥1680／中野製薬

ⓒ ユニークな形の秀逸な頭皮ケア
コロンとした形とカッティングが粋なシャンプーは、本格的頭皮ケアが可能。薬用スカルプ D レディース シャンプー（医薬部外品）350ml ¥4800／アンファー

hudie.com

寒～い季節、天下分け目の大決戦!

冷え コリ 便秘 カラダ3大トラブル解消 冬の陣

寒さが厳しくなる季節。この時期、私たちの体を特に悩ませるのが、冷え・コリ・便秘の3大症状です。毎日を元気に過ごすために、できることから始めましょう!

with読者500人に聞きました!

冷え

冷えを感じている読者が、なんと9割! 地球温暖化が叫ばれているのに、女性たちの体はどんどん冷たくなっているようです。

Q 冬の冷えに悩んでいますか?

No 8%
Yes 92%

コリ

パソコンが生活の一部となった現代では、コリを感じない人のほうが少ないよう。「年齢とともにますますひどくなる!」との回答が多く寄せられました。

Q 肩、こってますか?

No 27%
Yes 73%

Q 腰痛を感じますか?

No 55%
Yes 45%

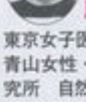
便秘

女性に多いといわれる便秘。健康な人な
毎日出るはずの便ですが、「1週間以上出
いのが普通」と回答する読者も多くいました

Q 便秘の悩みはありますか?

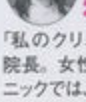
No 48%
Yes 52%

教えてくれたのは



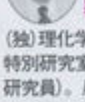
冷え担当 **川嶋朗先生**

東京女子医科大学附属青山女性・自然医療研究所 自然医療部門准教授(附属青山自然医療研究所クリニック所長)。東洋医学や代替療法に精通し、冷え撲滅に取り組んでいる。



コリ担当 **平田雅子先生**

「私のクリニック目白」院長。女性専用のクリニックでは、肩コリについてさまざまな角度から相談にのってもらえる、「肩コリ外来」が大人気。皮膚科や婦人科も併設している。



便秘担当 **辨野(べんの)義己先生**

(独)理化学研究所辨
特別研究室(特別招
研究員)。農学博士。
々腸内細菌の研究を
進。近刊書に「見た目
若さは、腸年齢で決
る」(PHPサイエンスワ
ルド新書)がある。

撮影/浜村達也 ヘア&メイク/松永香織 スタイリスト/服部ヒロコ モデル/葉山スミレ(本誌専属) イラスト/カツヤマケイコ 取材・文/藍原育子 デザイン/プラス・アイ

ワンピース¥7990/ライフドルチェ ラボ プランタン銀座 ネックレス¥2520、バングル¥2520/井筒屋 タイツ/スタイリスト私物

●商品のお問い合わせ先は、P320

冷え

体・肌・心の不調はこれが原因!

室内にはエアコンが完備され、地球温暖化で気温も上昇。それなのに体が冷えてしまう原因は、私たちのライフスタイルにありました!

冷えているコのお悩みレポート

季節先取りファッションで体調はガタガタ!

仕事柄、季節を先取りした服を着なければならないので、まだ寒い時期にミニスカートや薄手のブラウスを着ます。最近は頭痛や肩コリに加えて肌荒れも直りません。これも冷えのせい?

（26歳・販売）

太りやすいのも冷えのせい!?

もともと太りやすい体質なのですが、最近加速度的に体重が増えています。ダイエットに成功した先輩から「体が冷えてるせいじゃない?」と言われたんですが、冷えと体重ってどんな関係があるの?

（27歳・メーカー）

手足が常に冷たくて、冬はしもやけに!

夏でも冬でも手足の感覚がないほど冷たい私。特に冬は足の指がしもやけで真っ赤になって、人に見られるのが恥ずかしいほどです。あまりにひどくて、夜なかなか眠れない日も。どうしたらいいの〜?

（24歳・商社）

冷えはあらゆる不調の原因! 今日から体を温めて

なんとなく体が冷えていても、別に病気ではないし……と放置していませんか? しかし冷えは体全体に不調をもたらす、とても怖い状態なのです。

「夏はサンダルに素足、冬でもローライズジーンズでおへそを丸出しなどなど、女性たちは体を冷やすことに非常に無頓着です。それに加えて現代はアイスクリームやビールなど、たとえ冬でも冷たいものをどんどん摂りますよね。そうやって体を冷やしていると、体はSOSを感じて、さまざまな不調やトラブルを起こします。つまり何か体に不調が生じたときは、まず冷えを改善することが大切なのです」（川嶋先生）

では、何をどのようにすれば冷えは改善するのでしょうか?

「まずは体を温めること。お風呂や衣類で直接体を温め、同時に食べ物や飲み物にも気を配りましょう。また体温の多くは筋肉を動かすことで作られているので、適度な運動も大切です。体が温まると体調だけでなく肌の状態も上向きになり、心も落ち着いて毎日が楽しくなりますよ」（川嶋先生）

自覚がなくても実は冷え症かも! 冷え性チェックテスト

…の冷えに気がつかない、"隠れ冷え症"…人が増えています。下記に1つでも…てはまる人は冷えを自覚して!

☑ 平熱が35度台

…康な人の体温は、36.5度〜37…程度。体温が下がるほど体の…疫機能が衰えて、病気になり…すくなります。平熱が35度台の…は、かなり危険な状態!

☑ 起き抜けに布団の中でお腹を触ったら冷たい!

朝起きたらすぐわきの下に手をはさみましょう。今度はその手をお腹の上においてみて。もしお腹が冷たく感じるようなら、あなたの体は冷えています!

☑ 耳を折ると痛い!

…には毛細血管が…くさんあります。…を折ったときに痛…を感じるのは、…細血管のすみず…にまで血がかよっ…いない証拠。つ…り体が冷えている…です!

「冷えくらい……」とあなどるなかれ! 冷えはあなたをおブスにする!

冷えると シミ・シワができる!

冷えは新陳代謝を衰えさせ、肌のターンオーバー機能を低下させます。そのため、いくらスキンケアをしてもシミやシワができやすく、肌荒れを繰り返す肌に。

冷えると 太る!

ダイエットのカギを握る、基礎代謝*。体が冷えると内臓の温度が低下し、基礎代謝も落ちます。そのためいくら運動をしても、脂肪が燃えにくい体になります。

冷えると 気分が沈み、うつ状態に!

体が冷えると全身の血管が収縮し、体が緊張状態になります。すると少しのことでも落ち込みやすい、ネガティブな状態になってしまいます。冷えは心もむしばむのです!

冷えると 恋愛がしにくい!

恋愛中、体の中は緊張や興奮で一種のストレス状態に陥ります。体が冷えていると恋愛=ストレスと感じて、恋愛そのものを投げ出してしまうことも。冷えは恋のゆくえも左右してしまうのです!

冷えると すぐに風邪をひく!

体温が低下するほど、体の免疫力は下がります。すると風邪やインフルエンザなどのウイルスに抵抗する力が弱まり、病気を発症しやすくなるのです。

冷えると 生理痛が悪化。不妊症の原因にも!

女性ホルモンはとってもデリケート。そのため体が冷えるとホルモンバランスは大きく乱れ、生理痛やPMS（月経前症候群）などを引き起こします。また卵巣の機能が低下することから、不妊症の原因にもなるんです!

こんな生活が冷えの原因!

ミニスカートをよくはく

ミニスカートを好む女性は足から冷えが入り、全身に回ります。スカートの下に厚手のタイツをはいたり、靴下を重ねばきするなどして、下半身からくる冷えを防いで。

お風呂はシャワーですませている

シャワーでは体の汚れは落とせても、体を温めることはできません。冬はもちろん、夏もクーラーで体は冷えきっています。毎日ぬるめのお湯につかる習慣をつけて!

仕事はデスクワーク中心

体温の3割〜4割は、筋肉の発熱によるものです。仕事がデスクワークで運動不足の状態になると、血行が悪くなり、知らず知らずのうちに体が冷えてしまいます。

冷たい飲み物をよく飲む

季節を問わず、冷たい飲み物を飲む人が増えています。これは体を内側からどんどん冷やしているようなもの。常温かできれば温かい飲み物を摂るようにしましょう。

ダイエットをしている

…イエットにつきものの食事制限ですが、食べ…量を減らすと血流が悪くなり、体温が低下し…やすくなります。体重を落としたいなら食事の…量は減らさず、運動を増やすようにしましょう。

ちょっと待って! 冷え=寒さではありません!

「冷え」と「寒さ」は混同されがちですが、実は違います。寒さとは、自分を取り巻く気温が低い状態のことをさします。これに対して「冷え」は、体の中に入り込んだ冷たさのことをいいます。冷えは体を冷やすことはもちろん、ストレスや筋肉量の不足など、さまざまな要因で起こります。つまり気温が低いから冷えるのではなく、夏でも冬でも、常に体は冷える危険にさらされているのです!

…礎代謝:体温を保ったり心臓を動かすなど、体を横にしている状態でも消費する必要最低限のエネルギーのこと。

冷えてる人は今すぐ対策！

冷えを解消する5つのカギ

体の冷えに気付いたら、一刻も早く体を温めることが大切！ 手軽にできる5つの方法をご紹介します

無理は禁物! まずは1つでもできることを探して

川嶋先生

解消のカギ 4 エクササイズで筋肉量をアップ!

人間の筋肉の3分の2は下半身に集まっているので、ウォーキングをしたり、脚を鍛えることで、冷えを解消しやすくなります。また血液が滞りやすい首すじもしっかりほぐしておくと、血のめぐりがぐんとよくなります。

首筋エクササイズ

1 頭が後ろに倒れないようしっかり支えて
肩の力を抜き、手のひらをおでこに当てて、強く後ろに押します。首が後ろに傾かないよう力を入れてキープして。30秒。

2 側頭部への刺激で、血行を促進!
首をまっすぐに伸ばし、左手で側頭部（耳の上あたり）を強く押します。30秒キープしたら、反対側も同様にプッシュして。

3 首のすじが気持ちよく伸びるのを感じて!
両手を頭の後ろで組み、お腹をのぞきこむようにして頭を倒します。首は固定したまま、できるだけ力を入れるのがコツ。30秒。

指組みだけで全身ホカホカ

血行がよくなり、腕の疲れも改善!
両手の第一関節を合わせるようにして組み、指先を内側に入れて、手を合わせます。

組んだ指先に軽く力を入れる→力を抜く、を数回繰り返します。電車に乗っているときや、仕事の合間に行うだけで体が温かくなります。

脚筋エクササイズ

筋肉が多い脚はしっかり鍛えて!
椅子に座り、左脚のひざを伸ばして15秒キープ。次につま先を体のほうに引き上げて、さらに15秒キープします。伸ばして引いてを1セットとして、15セット。反対側も同様に。

解消のカギ 1 衣類や湯たんぽで直接体を温める

冷えを解消するには、なんといっても体を温めることが肝心！ 冷えている部分を直接温めてもいいのですが、もっと効率よく全身をホカホカにしてくれるのが、下記の温めポイント。全身がホッとゆるむ感じを覚えて。

タンクトップ¥6615、ショートパンツ¥7245／キッドブルー

温めポイントはココ

「首」のつくところ
手首、足首など、体で「首のつく部分」は太い血管が露出している場所。そのため「首」のつく部分を温めると、体の末端まで血液が届きやすくなります。

筋肉が多いところ
筋肉が集まっている場所は、イコール血流の多い場所です。そこを温めれば、全身の血のめぐりがよくなります。二の腕、太もも、お尻、お腹は特に重点的に温めて！

オススメの温めアイテム

体をじんわり温める湯たんぽが人気

経済的で地球にも優しいと、大流行中の湯たんぽ。小さくて軽いタイプならで、オフィスでも使えます。ゆたんぽハート¥1995／ほんやら堂

コレは無料!!

ホット用のペットボトルにお湯を入れれば、あっという間に簡易ゆたんぽに早変わり。熱すぎるならタオルを巻いて使ってみて。

薄手なので、服にひびかずしっかり保温

100％天然素材のセルロース繊維なので、肌の弱い人にも安心。腰やお腹を温めます。HARAマキ¥1200／ピーチ・ジョン

解消のカギ 2 冷たいものは食べない! 飲まない!

冷たい食べ物や飲み物を摂ると、体はどんどん冷えていきます。最近は冬でも冷えたビールやアイスコーヒーを口にしますが、冷えを改善したいならしばらく控えましょう。またパパイヤやマンゴーなど、暑い地方でとれる果物や野菜も体を冷やします。

チューブしょうがは温め美人の必需品

体を温める代表的な食材、しょうが。また発酵した茶葉も体を温めるので、流行のしょうが紅茶は、冷え解消の最強ドリンクです。普段からチューブ入りしょうがをバッグに入れて持ち歩こう。

読者の「私、これで冷えを撃退しました!」

5本指ソックスで足先の冷えが解消!

（平松利枝さん・28歳・アパレル）
足先が年中冷えてツラかったので、タイツやストッキングの下にこっそり5本指ソックスをはいてみたら、これが大正解！ 足がポカポカして温まりました。

保温性の高いシルクの靴下。吸湿性もいいのでムレずに安心。¥630／靴下屋（タビオ）

ほかほかの蒸しタオルが体を温めてくれました

（松木久美子さん・28歳・出版）
体が冷えて眠れないときにオススメなのが、蒸しタオル。濡らしたタオルをしぼってレンジで1分温め、冷えている箇所にあてます。私は1ヵ月ほどで冷えがラクになりました。

解消のカギ 5 ぬるめのお風呂にゆ～っくりつかる!

お風呂にゆっくりつかると、全身の血行がよくなって新陳代謝がアップし、体温が上昇します。体温より2度ほど高いお湯につかるのがもっとも効果的なので、平熱が36度の人は、38度程度のお湯に30分以上つかりましょう。

解消のカギ 3 よく噛んで食べる!

食べ物をよく噛んで食べると、体の緊張をほぐして心をリラックスさせる、副交感神経が優位になります。すると血管が開き、血液が体のすみずみまで行き渡り始めます。その結果体の末端の冷えなどが、解消されやすくなるのです。

コリ 肩こり・腰痛

放置せず、できることから対策を

多くの女性が感じる、体のコリ。軽いコリなら適度な休息やマッサージでも改善しますが、悪化すると全身にさまざまな影響が!

生理前は特に悪化します。しっかり対策を!

平田先生

hudie.com

肩コリ

成人女性の80%以上が悩んでいるといわれる肩コリ。日常生活での心がけが、一番の予防&解消法です。

運動不足と日々の姿勢が、肩コリの原因です!

肩がどんより重く、次第に目や頭まで痛くなる肩コリ。「肩コリを引き起こす大きな原因は血行障害です。その引き金となるのが、運動不足と日々の姿勢。特に筋肉の少ない女性が運動不足になると、重い頭を支えるため、肩に負担がかかります。それに加えてデスクワークなどで同じ姿勢が続いてしまうと、肩に疲労物質がたまって肩コリとなるのです。軽い運動と正しい姿勢を心がけ、できるだけリラックスして過ごしましょう」(平田先生)

肩コリさんのお悩みレポート

自覚はないものの実はこっている?
自覚はないのですが、マッサージや美容院に行くと、いつも肩がパンパンに張っていると驚かれます。メイクをしても顔色が優れないのは、ひょっとしたら肩コリが原因なんでしょうか……。(29歳・マスコミ)

肩コリが悪化して頭痛や吐き気まで!
デスクワークなので、夕方になるといつもひどい肩コリに悩まされます。最近は頭痛や吐き気まで併発するように。肩コリだけでは会社を休むこともできないので、毎日頑張って耐えています。(27歳・保険)

こんな生活が肩コリの原因!

デコルテが開いた服をよく着る
首まわりが冷えると筋肉が収縮して、肩コリが起こりやすくなります。また体の内側も冷やさないよう食べ物にも注意して!

長時間パソコンに向かっている
腕を前に出す姿勢を長時間続けると、肩コリの原因となる僧帽筋や肩甲挙筋に負担がかかります。仕事中も適度な休憩をとりましょう。

体型維持のために補整下着をつけている
補整下着やきついジーンズなどで体を締めつけ続けると、筋肉が緊張して肩がコリやすくなります。ゆったりした服装を心がけて。

一週間に一度も運動しない
女性の肩コリは運動不足が大きな要因です。筋肉が落ちているために、頭の重さを首や肩が支えられなくなっているのです。

こんな肩コリは危険!

痛みや圧迫がある場合は病院へ!
ひどい肩コリが続くときは、頸椎と椎間板が変形した「頸椎症」の可能性も。また急に圧迫や痛みがおこり、心臓病や胃がんが見つかった人も。急激な症状には要注意!

1 椅子は高めに PCを見下ろすように座る!

腕を持ち上げたり、上を見上げるような姿勢は、肩に大きな負担をかけます。パソコンを使うときは特に注意しましょう。

パソコンを見下ろすように座るのがコツ
椅子をやや高めにして、パソコンを見下ろすように座るのが○。腰の後ろにクッションなどを置くと、より姿勢が安定します。

腕を前に出し、顎を持ち上げるような姿勢は肩に負担をかけます。車を運転するときもこのような姿勢になりがちなので、注意して!

腰痛

生理前後や立ち仕事の後など、女性を悩ます腰の痛み。日常生活にも大きく影響するので、早めの改善を!

日常生活の改善がカギ! 気になる痛みは病院へ

歩きにくい、立てないなど、日常生活に支障が出る腰痛。なぜ腰痛になるのでしょうか。「腰痛の原因は、普段の立ち方や座り方など、日常生活での姿勢が関係しています。また血行が悪くなったり、筋肉に疲労物質がたまると痛みが出やすくなります。肩コリと同様に、冷えや運動不足を解消するよう努めましょう。ただしひどい腰痛の場合は、他の病気が隠れていることも。特に子宮筋腫があると腰に圧迫感があるので、早めに検査を受けましょう」(平田先生)

腰痛さんのお悩みレポート

腰の痛みのせいで転職の危機が!
学生時代のテニスで腰を痛めた私。販売職なので一日中立っているのですが、最近は我慢できないほどの痛みが続いています。仕事は好きですが、転職もやむをえないかもとさえ頭をよぎります。(26歳・販売)

腰痛のおかげで楽しい旅行が台無しに!
前から楽しみにしていた海外旅行。しかし空港で荷物を出そうとスーツケースを開けたときに腰にビシッとした痛みが! その後は歩くのもやっとで、結局旅行先ではほとんど動けませんでした……。(24歳・金融)

こんな生活が腰痛の原因!

やわらかい敷き布団やマットレスに寝ている
やわらかい寝具は腰が沈んでしまうので、寝ている間にも筋肉が緊張した状態に! 寝具を買うときはやわらかすぎない寝具を選びましょう。

ローライズジーンズをよくはく
体を冷やして血行が悪くなると、肩コリや腰痛を起こしやすくなります。特に腰やお腹を冷やすローライズジーンズは腰痛の敵です!

姿勢が悪いと人からよく言われる
猫背や前かがみの姿勢は、腰椎(腰の背骨)に負担をかけ、疲労物質がたまりやすくなります。正しい姿勢を心がけて!

脚を組むことが多い
体は左右バランスよく使うのが基本。脚を組むなど片方だけに集中的に負担を与えると、疲労物質がたまって腰痛の原因に。

こんな腰痛は危険!

しびれや脚の異常な冷えに注意!
しびれや歩けないほどの痛みなどがあるときは、すぐに病院へ。また痛みがなくても片方の脚が異常に冷える場合は、腰の神経が圧迫されている可能性があります。

痛み別の対処法

ズキッ! 急性の痛み
重いものを持ったときや、無理な姿勢をとったときに起こりやすい、急激な腰の痛み。急性期はとにかく安静が第一です。できるだけ体を動かさず、痛みのある箇所は湿布などで冷やしましょう。この時期に無理をすると慢性腰痛になりやすくなります。

ズーン 慢性の痛み
体に疲れがたまっていたり、椎間板が傷んでいると、慢性的な腰痛になりやすくなります。まずは体の疲れをとること。痛みがとれたら体を温めて、筋肉を鍛えましょう。特に早足で歩くと、骨盤の後ろ側にある腸腰筋が鍛えられ、腰痛防止に。

1 腰は反っても丸まっても× 正しい姿勢で立つ!

背中を丸めたり、反らせたりすると、腰椎に負担をかけます。普段から骨盤を立てた、正しい姿勢を意識するようにしましょう!

骨盤を立て、腰の後ろに少し隙間を作る
→肩の力を抜き、骨盤を立てて壁に寄りかかります。このとき腰の後ろに手の平が一枚入るくらいの隙間があるのが、正しい姿勢です。

←意外と多いのがこのタイプ。本人は正しい姿勢で立っているつもりでも、腰を反らせてしまっているので、腰椎に大きな負担がかかります。

3 つらくなったらすぐに実行! コリとるストレッチ

運動不足の状態が続くと、肩の筋肉の血行が悪くなり、肩コリを引き起こします。軽いストレッチで筋肉をほぐしましょう。

肩ぐるりストレッチ

胸を張ってまっすぐに立ち、姿勢をキープしたまま両方の腕を、付け根からグルッと後ろに回します。数回繰り返す。

腕ひっぱりストレッチ

右腕をまっすぐに伸ばし、左手で右手首をつかみます。その状態で指先に向かって数回腕を引っ張ります。反対側の手も同様に。

亀さんストレッチ

肩の力を抜き、首をまっすぐに伸ばします。両肩をグッと上に持ち上げて、肩甲骨を引き上げます。数回繰り返す。

壁ペタストレッチ

壁から少し体を離して立ち、片方の手のひらを壁につけます。腰のあたりに力を入れて壁に体を近づけ、10秒キープします。

平田先生イチオシ

エアスイミングでお部屋を1周

肩甲骨の動きをよくするには、水泳が効果的。でも、プールに行くのは面倒くさい! そんな人は、お部屋でエアスイミングを。クロールするときのように肩を回しながら、部屋を1周すると肩がラクになります。

読者の「私はこうして肩コリをリセットしました!」

頭をゆるめて肩のコリをとりました

(木川泰さん・24歳・販売)

私の肩コリ解消法は、頭皮マッサージ。シャンプーのときに強めに頭皮をマッサージするだけで、頑固な肩コリがだいぶよくなりました。

パソコン禁止! で肩と目がラクに

(橘美波さん・22歳・IT)

平日はずっとパソコンの前に座っているので、休日はいっさい使わないことにしました。1ヵ月ほどでずいぶん肩がラクになりましたよ。

肩コリを解消する3つのポイント

ひどい肩コリも、毎日の心がけで改善できます
今日からできることを始めましょう!

2 服装は、ゆったり&温かいものをチョイス

体を冷やしたり、きつい下着や洋服で締めつけると筋肉が収縮してコリが起こりやすくなります。体が「心地いい」と感じる服を選びましょう。

ショールやスカーフで首まわりをガード!

デコルテの冷えは肩コリの大敵です。髪はできるだけ下ろし、首まわりには巻きものを忘れずに!

部屋着やパジャマはワンサイズ大きめを

外出時だけでなく、家の中でも体を冷やさないことが大切です。体を締めつける服は血行を悪くするので、ゆったりした服を選んで。

---

3 あぐらプッシュで腰を支える筋力をアップ!

腰痛予防のカギとなるのが、腹筋と背筋。この2つが衰えてしまうと体の重さが腰に集中します。適度な運動でしっかり鍛え、腰痛を予防しましょう!

腹筋と背筋が、同時に鍛えられておトク♪

あぐらde床プッシュ

あぐらをかいて床に座ったら、両手を体の前に出し、体を床に押しつけるようにしてギュッと力を入れます。下腹と背中を特に意識して、10秒キープ。数回繰り返す。

Tシャツ¥5880、ショートパンツ¥5880、レギンス¥6615／レッド ブルー　シュシュ¥840／井筒屋

読者の「私はこうして腰痛とサヨナラしました!」

抱き枕で、睡眠中のコリを防ぐ

(牧村麻美さん・23歳・商社)

朝起きると腰が痛むことが多かったので、寝るときに抱き枕を使うようにしました。横向きになって枕を抱えて寝たら、腰のコリが和らいでいい感じ。

腰痛と冷えが同時に改善!

(植村友美さん・26歳・出版)

筋肉の疲労をとると噂のサプリメントを飲んだところ、確かに痛みが和らぎました。冷えも少しよくなったみたいで嬉しい! もう手放せません。

各種ビタミンがひざや腰などの痛みを和らげます。アクテージAN錠100錠¥4179／武田薬品工業

咳やくしゃみをするときも要注意!

咳やくしゃみをすると全身に負担がかかり、その拍子に腰に痛みが生じることがあります。体を丸めるなどして、できるだけそっと済ませましょう。

前かがみの姿勢のときは片足を台に乗せて

顔を洗うときなど前かがみの姿勢をとるときは、足元に台を置き、そこに片足を乗せてみて。腰への負担が軽減します。

足に合わない靴をはくと、腰痛になりやすい!

足にはたくさんのツボがあるので、ヒールが高くキツい靴や、足に合わない靴で締めつけると、血行が悪くなり、腰痛の原因に。

腰痛を遠ざける3つのポイント

毎日の暮らしの中でできる、腰痛改善法を紹介
継続して、腰痛が起こりにくい体を目指しましょ

2 無理な動きと姿勢は避けてキツい靴ははかない!

腰痛は筋肉の疲労や血行障害が原因なので、キツい服や
はNG。また腰に負担をかけない姿勢もマスターしましょう!

ひざを曲げ、地面に体を近づけて!

落ちたものを拾うときはひざを
げ、お尻をおとして地面に体を
づけるようにするのが○。

ひざを伸ばしたまま、上半
だけで物を拾うのは×。腰
大きな負担がかかります。

ニット¥5492／ライフ ドルチェ ラボ プランタン銀座　スカート¥12600／RD ルージュ ディアマン　靴¥12600／クッコ ディ マル プレット(ギルド ジャコモ ギャラリー オン ザ ウェーブ)

ためてるコのお悩みレポート

下腹ぽっこりのせいで水着が着られません

体はやせているのに下腹だけがぽっこりしているのが悩み。どうやってもなかなか便秘が解消しないので、いつまでたっても水着が着られません。ガスもたまりお腹が張るので気分も悪く、本当につらいです。

（24歳・金融）

下剤の量がどんどん増えています

会社に入ってから、ひどい便秘体質に。出ないと気持ちが悪いので下剤に頼っていたら、だんだん量を多く飲まないと、効かなくなってしまいました。この先どうなるのか不安です……。

（26歳・医療）

1週間で2キロ以上太ってしまうことも!

子どものころから便秘体質の私。10日くらい出ないこともしょっちゅうで、ひどいときは、1週間で2キロ以上太ることも。せっかくダイエットしてもあまり効果がでません。最近はもうあきらめています。

（24歳・マスコミ）

食生活やライフスタイルの乱れが原因

便秘

お腹が張って苦しいだけでなく、肌荒れや肩コリなど、さまざまな不調を引き起こす便秘。体が冷え、運動不足になる冬は、実は便秘の季節なんです！

便は現在の体調を知らせる、体からの〝お便り〟です！

女性の3〜4人に1人は悩んでいるといわれるほど、便秘は多くの女性が抱えるトラブルです。

「女性はもともと、生理前になると便秘になりやすい体質をもっています。生理が終われば元に戻るはずなのですが、不規則な食生活や運動不足などがあると、そのまま便秘が続きます。慢性的な便秘を放置すると、大腸がんの原因になったり、肩コリ、肌荒れ、花粉症など、さまざまな体の不調を起こしやすくなります」（辨野先生）

では、どうしたら便秘は改善できるのでしょうか。

「野菜やヨーグルトをしっかり摂って便のモトを作ること。それから便を押し出すためには、体にある程度の筋肉も必要です。そもそも女性は、自分で出した便をまったく見ない人が多いのですが、体調や食べたもので、便の状態は毎日変わります。つまり便は今の体調を教えてくれる、体からのラブレターなんです。〝便＝恥ずかしいもの〟というイメージは捨てて便をよく観察し、便秘解消に努めましょう」（辨野先生）

こんな生活が便秘の原因！

エレベーターやエスカレーターをよく使う

運動不足が続くと腹筋や背筋の力が衰えます。すると、大腸が便を送り出す「ぜん動運動」も弱まり、育った便を外に排出できなくなる。つまり、腸の中に停滞してしまうのです。

トイレに行く（排便する）時間帯が不規則

忙しくて便意を我慢してしまうと、次第に排便のリズムが乱れて便秘になりやすくなります。特に朝食後は、絶好の排便タイム。できるだけこの時間にトイレに行く習慣をつけて

お菓子が大好き！

脂質や炭水化物がメインのお菓子には、便を作るために必要な食物繊維やミネラルが、ほとんど含まれていません。そのためお菓子ばかり食べていると、当然便秘体質に！

水をあまり飲まない

水分が不足すると便が硬くなります。硬くなった便は腸内をスムーズに移動できないため、なかなか外に出られません。一日2リットル程度の水を、こまめに摂取しましょう。

朝食は食べないことが多い

朝起きて空っぽの胃に食べ物を入れると、「胃・結腸反射」といって、もっとも便意が起こりやすい状態になります。起きがけに冷たい水を1杯飲むと、さらに効果的。

教えて！辨野先生 便秘の疑問Q&A

Q もともと少食なので、便も少ししか出ないのですが……。

A 便を構成しているのは80%が水分で、残る20%は食べカスと、腸内細菌です。便の量が少ないと不要な腸内細菌が腸に留まりやすいので、病気になりやすい状態に。たとえ食べる量は少なくても、食物繊維と水分をたっぷり摂って、便の量を増やしましょう。

Q 宿便って本当にあるのでしょうか!?

A 腸にこびりつくといわれる宿便ですが、腸は定期的に動いており、内側の腸壁の細胞が古くなると、はがれて外に排出されます。つまり腸に便がこびりつく暇はなく、医学的に「宿便」というものはありません。

Q 何日以上便が出ない状態を便秘というの？

A 一般的に3日以上排便がないことを便秘といいますが、たとえ毎日お通じがあっても残便感があったり、お腹がスッキリしないようであれば、それは便秘です。また1週間以上排便がないのは、あきらかに異常な状態。安易に下剤に頼らずに、医師の診断を受けましょう。

Q 便秘が続いたときは、下剤を飲んでもいいでしょうか？

A 下剤は腸管を刺激して腸のぜん動運動を促し、硬いうんちを内側から押し出します。そのため下剤を飲み続けていると、腸の粘膜に傷がついたり、薬なしでは排便できなくなることも。安易に下剤に頼らずに、食生活やライフスタイルを見直しましょう。

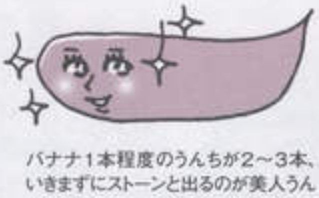
キレイな人はうんちもキレイ！

あなたはどっち？

美人うんち・おブスうんち

うんちは、体の調子を測るバロメーター。「きたない!」とすぐに流してしまわずに、〝美人〟か〝おブス〟か、しっかり確認しましょう。

キラキラ美人うんち



バナナ1本程度のうんちが2〜3本、いきまずにストーンと出るのが美人うんちの特徴。便器に落ちてから水の中で浮くと、さらに理想的です。

見た目　バナナのような、黄色〜黄色がかった褐色。

量　バナナ1本程度のもの2〜3本が理想。

ニオイ　少々のニオイがあっても、きつくない程度。

カチカチおブスうんち

便が小さくて硬く、いきんでもころりとしか出ないタイプ。肛門に傷がつきやすいので、切れ痔の原因にもなります。理想的な便の水分量は80%ですが、このタイプの場合は、60%程度であることが多いとか。

ゆるゆるおブスうんち

便がゆるゆるになるのは、通常だったら腸で吸収されるべき水分が、そのまま外に出てきてしまうことが原因です。食生活を見直し、ストレスを改善することが大切です！

知ってた？

便秘&下痢の組み合わせにも要注意!

最近増えている症状のひとつに「けいれん性便秘」があります。これは便秘と下痢を繰り返すのが特徴で、ストレスなどで自律神経のバランスが崩れ、腸の働きが過敏になることが原因です。「便秘だったけれど下痢で解消したからOK」と思いがちですが、放置しておくとますます腸のバランスが崩れるので要注意！

こんな便秘は危険！

女性のがん死亡率第1位は大腸がんです!

女性のがん死亡率の第1位である大腸がんは、便秘と深い関係があるといわれています。大腸がんの初期症状は排便時の出血ですが、これを痔だと思って放置する女性が多いそう。自己判断せず医師の診察を受けましょう！

3つのうんち力で便秘をスッキリ解消!

便秘を解消するには、3つのポイントがあります。これさえできれば、お腹スッキリ美人に!

腸にいい食べ物と運動で、毎日快便を目指しましょう!

辨野先生

うんちを作る力1

いいうんちを作るには、食物繊維&ねばり食材がポイント。今日の食事が、明日のうんちを作ります!

野菜とねばり食材で

食物繊維をとってうんちのモトに!

人間の体に消化・吸収されない食物繊維は、体の中で便を構成する食べカスとなり、便のカサを増やします。またオクラや長芋などねばりのある食材は腸内の免疫力をアップさせます。肉を食べるときは食物繊維などを含む野菜が3、肉1の割合で食べるよう心がけて。

野菜とお肉は3:1のバランスで!

オクラ・納豆・めかぶは食物繊維の宝庫!

水分をこまめに補給して!

うんちの80%は水分なので、水分不足は便秘の原因に! 一日2リットルを目安に、できるだけ糖分の含まないものを飲むのがコツ。

うんちを育てる力2

うんちのモトができたら、今度はカサを増やすことが重要です。そのためにはいい腸内細菌を増やすのがカギ!

ヨーグルトを食べて善玉菌を増やす!

ヨーグルトは便秘解消に大きな役割を果たします。自分に合ったヨーグルトを毎日200g以上食べれば、1週間〜10日ほどで便秘が解消することも! ただしヨーグルトだけでは便のカサが増えないので、必ず野菜など食物繊維たっぷりの食事を合わせて食べましょう。

オススメヨーグルトはコレ

腸内を正常に整えるプロバイオティクス配合

酸味が少なく、食べやすいタイプ。プロバイオティクス乳酸菌配合で、食べ続ければ確かな手ごたえが! おなかへGG! 100g ¥90/タカナシ乳業

腸内の悪い菌が減り、腸内環境が整います

生きたまま腸まで届くシロタ株を配合。乱れた腸内環境を整えてくれます。トクホなので品質も保証済み! ソフール プレーン 100ml ¥95/ヤクルト

相性のいい2種類の菌をバランスよく配合

日本人のお腹に多い、ガセリ菌SP株とビフィズス菌SP株で作ったヨーグルト。相性のいい2つの菌が腸を整えます。ナチュレ恵 400g ¥242/日本ミルクコミュニティ

辨野先生も毎朝飲んでいる!

スペシャルヨーグルトドリンク

ヨーグルト300〜500gに、切ったバナナ1本と、豆乳を100〜200mlほど入れてミキサーにかけます。ヨーグルトに食物繊維やビフィズス菌のえさとなるオリゴ糖を多く含むバナナを加えることで、さらに腸内環境をアップ! 甘みがほしいときは、蜂蜜などを加えてもOKです。

うんちを出す力3

女性に多いのが、腹筋や背筋力が低下して、うんちを押し出せないタイプ。毎日の運動で改善しましょう!

腸トレ体操で出す筋力を強化!

運動不足が原因の便秘の人は、ただやみくもに運動してもダメ。排便の際に力を入れるお腹やお尻、太ももを刺激して鍛えることで、なまけた腸のぜん動運動が活発になります。また冷えも便秘を招くので、血行をよくするウォーキングも適度に取り入れて。

資料提供:ヤクルト

扇の羽ばたき

1 骨盤を立てて椅子に座ったら、片脚のひざを引き上げてひざを抱え、息を吐きながら4秒かけて背中を丸めます。

2 脚を元の状態に戻したら、両手を体の後ろにつき、息を吸いながら4秒かけて下腹部を伸ばします。反対側の脚も同様に。1セットでOKです。

太ももタッチ

骨盤を立てて椅子に座ったら、1、2と数えながら、右の太ももを付け根から上に引き上げて、両手でタッチします。3、4と数えながら脚を下ろし、2回繰り返したら、左脚も同様に。これを2セット繰り返します。

お尻歩き

骨盤を立てた姿勢を作って座ったら、左右交互に4回大きく腕を振りながらお尻で前に歩きます。お尻の左右にある坐骨を意識するのがポイント。今度は後ろ向きに、4回。前と後ろを合わせて1セットを2セット繰り返します。

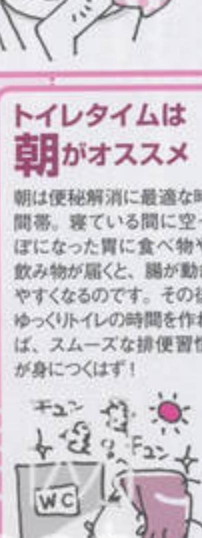
便座に座っても出ないときは……

太ももたたきで刺激

太ももをたたくとその刺激が腸に伝わり、ぜん動運動が起こりやすくなります。便意があるのにどうしても出ないときは、便座に座った状態でトントンと軽く太ももをたたいてみましょう。

トイレタイムは朝がオススメ

朝は便秘解消に最適な時間帯。寝ている間に空っぽになった胃に食べ物や飲み物が届くと、腸が動きやすくなるのです。その後ゆっくりトイレの時間を作れば、スムーズな排便習慣が身につくはず!



読者の「私、これで快腸になりました!」

冷え対策で便秘が解消しました

(林佳枝さん・25歳・IT)

夏でもお腹が冷たいので、カイロや温熱シートをお腹や腰に貼るようにしました。冷えが改善しただけでなく、長年悩んでいた便秘が解消してびっくり!

めぐりズム 蒸気の温熱シート 下着の内側にはるタイプ 5枚入り オープン価格/花王

お風呂上がりのマッサージは効果バツグン!

(吉川裕美さん・23歳・営業)

友人から聞いた便秘解消法が、お風呂上がりの腸マッサージ。体が温まっているうちに、腸全体をなでるようにゆっくりマッサージするんです。これだけでお腹がゴロゴロ動き出しますよ。

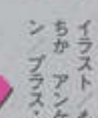
言った瞬間、恋はたちまち強制終了!?

恋がしぼんじゃう「ぁぁ残念!」なセリフ50連発!!

言葉は恋の媚薬にもなれば猛毒にもなる強力な武器。うっかり口にした一言が、彼の心を凍らせてしまうことも。男を萎えさせ恋を遠ざけるこんなセリフに要注意!

イラスト/もりいくすお　取材・文/池田ちか　アンケート協力/マーシュ　デザイン/プラス・アイ

お話を伺いました
伊東明先生



心理学者。東京心理コンサルティング代表。男女の心理に精通し、ビジネス心理学の第一人者としても活躍中。『男は3語であやつれる』（PHP研究所）など著書多数。

彼氏ゲンナリ！別れを近づける一言!!

気づかないうちに彼をイライラさせてない？　こんなセリフを口にしていたら、不満のたまった彼が、ある日爆発してしまうかも!!

不満をこんなふうに伝えてない？

「私のこと、ちゃんと考えてくれてるの？」そんな不満も、こんな言い方では地雷を踏むことに！

ZANNEN WORD ① 仕事と私、どっちが大事なの？

男子のザンネン指数 74%

彼の頑張りを認めない「無理解女」に！

「休日出勤のときに彼女に言われてガックリ。仕事で大変なうえに、彼女からも責められるとは……」（26歳・メーカー）、「彼女のためにも仕事を頑張ってるのに」（27歳・住宅）という声多数。「男性は、『仕事での評価が男の価値を決める』という意識が強い。だから、このセリフを言われると、『悪いことしたな』というより、『頑張りを理解してくれない』と感じてしまうんです」（伊東先生・以下伊）

with読者アンケート
私も言ったことが……
ある 17%
ない 83%

「『ある』の人は『デートの回数が減ったから』（24歳・商社）など、かまってほしいという不満からつい言ってしまったという人がほとんど。中には『彼を困らせたくて』（27歳・販売）という確信犯も。

このセリフも残念！
「急な仕事でデートをキャンセルしたときに『約束したじゃん！』と責めてくる彼女。もう事前の約束はしたくないと思った」（25歳・メーカー）、「『私が好きなら行動で示してよ』って、普段の俺の言動から、愛情をくみとれないの？」（27歳・メーカー）

ZANNEN WORD ② 私がこんなにしてあげてるのに

男子のザンネン指数 52%

恩着せがましい世話焼き女にゲンナリ

「私の気持ちばかり空回りしてる気がして」（28歳・メーカー）と、自分の努力が報われないと感じたときに出がちなセリフ。「男性は『〜してあげる』という言い方に生理的な嫌悪感を持ちます。恩着せがましいうえに責められている

ZANNEN WORD ③ 私のこと、どう思ってるの？

男子のザンネン指数 30%

答えに困る質問に、深〜い溜息

「ことあるごとに聞かれると困る。好きだからつきあってるのに」（32歳・保険）。「男性は、漠然とした質問に、どう答えていいかわからず、『自分を困らせる面倒な女』と感じてしまうもの。『私のこと好き？』『好きって言って♥

ZANNEN WORD ④ もうちょっと彼氏らしいことしてよ

男子のザンネン指数 55%

彼の怒りを誘い、別れに発展することも

「最近、近場デートばかりの彼について」（23歳・建設）。「男性は比較されるのに敏感。『彼氏なら普通は』というニュアンスを、男性は『あなたは一般男性以下だ』と言われたように受け取ります。ダメ人間扱いされたと感じ、最悪別れ

Point 「〜してほしい」とリクエストで伝えよう

「責められると反発するのが人間。『仕事と私、どっちが大事なの？』ではなく、『会いたいけど我慢するね』と言うだけで、彼も『早く彼女に会いたい！』と思うもの。また、不満はリクエストで伝えるのがコツ。『たまには夜景の見えるレストランに行きたいな』など、具体

激しい束縛は恐怖です！

「好きだから、彼のすべてを知りたい！」そんな女心を彼は束縛と受け止めているかも！

ZANNEN WORD ⑤ ホントに男だけ？じゃあ写メ送って

男子のザンネン指数 61%

コソコソと隠し事をするきっかけに

友達や仕事仲間と飲んでるという彼に、いちいちこんな要求をつきつけてない？
「やましいことがなくても、こう言われるだけで『あ〜、めんどくさい』と思うのが男。面倒を避けようとして、逆に彼の隠し事が増えてしまいますよ！」（伊）

ZANNEN WORD ⑥ やましいことないならケータイ見てもいいでしょ！

男子のザンネン指数 62%

彼を信頼していないのがバレバレ

「人のケータイを見ようとすること自体が気持ち悪い」（29歳・IT）と不愉快度大。「一見正しい主張に見えるけど、これは、彼にやましいことがあると疑っているから出る言葉。男性からすれば『あなたのことは信用できない』と言われているのと一緒の意味です」（伊）

ZANNEN WORD ⑦ あなたを大切に思ってる証拠なの！

男子のザンネン指数 34%

嬉しさというより、怖〜いが強い

「いつも僕の行動を疑う彼女に文句を言ったらこのセリフが。理由はどうあれ、束縛が辛いのは確かなんですけど」（26歳・印刷）。「男性は、大切に思われて嬉しい反面、パーソナルスペースに深く侵入されるのは怖いんです。それを理解されないと不満が募ります」（伊）

このセリフも残念！
「電波の入らない店にいたら、彼女から何度も留守電。『メール、何かあったんじゃないかって心配なの』って、本当かよ？」（30歳・…）「帰りが遅くなる日も『何時になってもいいから、電話して』という彼女。深夜まで待たれること自体がイヤなんだけど」（31歳・…）

Point 彼女の何気ない一言を束縛と感じる男

「男性は、あなたの何気ない一言でさえ束縛と感じるほど、縛られることに過剰反応を示します。気持ちを伝えたいなら、『浮気したら許さないからねっ♥』とかいうか、『あなたは浮気するタイプじゃないと思うけど、女のコのいる飲み会って気になるから控えてほしいな』と冷静に」（伊）

ZANNEN WORD ⑧ 今日は何してたの？誰と？どこで？

男子のザンネン指数 62%

with読者アンケート
私も言ったことが……
ある 36%

…互いの一日を…のは大事なこと」（26歳・団体職…）など二人の距離を縮めたくてと…人がほとんど。…「遠距離なので…の毎日が気に…」（25歳・公務…）と細かく聞い…しまう人も。

鎖につなぐ「がんじがらめ女」と嫌悪

「彼に世間話のつもりで聞いたらキレられた」（25歳・販売）ということに対し「しつこく聞かれると、取り調べを受けてる気分になる。俺は犯罪者か！」（33歳・流通）と感じる男性も。「その気がなくても、男性はこのセリフを『24時間監視するわよ』というメッセージと受け取ります。『仕事は忙しかった？』『お昼は何食べたの？』など小さな質問

※「with読者アンケート」は20代の未婚女性読者253人のデータです。
※「男子のザンネン指数」は25〜34歳の未婚男性150人のが「こんなセリフをくり返すコとはつきあえない！」と思うパーセンテージです。

何て答えれば[illegible]
見えない質問に彼のとまどいは深まるばかり。

ZANNEN WORD ⑨

前の彼女ってどんな人? かわいかった?

男子のザンネン指数 39%

with読者アンケート
私も言ったことが……
ある 51%
ない 49%

「『美人だった』と言われると気になるし、悪口だとしても『私も別れたらボロクソなんだ』と悲しくなる」(24歳・派遣)

どう答えるのが正解か男が悩みぬく質問!

「『かわいかった』と正直に答えるとスネられそうだし、『たいしたことない』と言うのもイヤな男と思われそうだし、元カノにも悪いし……」(28歳・放送)と男子にとって、この質問はかなりやっかい。「『おまえのほうがずっといい女だよ』などと即答できるのは、遊び人タイプの男だけかも。聞くなら『前の彼女って甘えるタイプだった?』など、具体的で答えやすい質問に」(伊)

ZANNEN WORD ⑩

私より綾瀬はるかのほうが好きってこと?

男子のザンネン指数 27%

恋人とアイドルは別物。マジになられても……

「綾瀬はるかが好きだと言ったら『私と綾瀬はるかだったらどっちと付き合うの!?』って……。アイドルをライバル視してどうするの?」(28歳・広告)。「彼女と芸能人を比べる男はいません。あなたも話を合わせて『そうだね、かわいいよね〜』の一言で受け流しておけばいいんです」(伊)

このセリフも残念!

「エッチビデオ観たりするんでしょ?」って聞かれても……。『観る』と正直に言ったら不機嫌になるのは明らか。かといって『観ない』というのもしらじらしい。そもそもなぜそんなことを聞くのかまったくわからない!」(31歳・メーカー)

Point 具体的な質問が警戒心をとくカギ

「男性は相手の意図がわからない質問をされると、深読みしすぎて、ストレスを感じてしまうもの。彼の恋愛歴が気になるなら『今まで付き合った人って年下が多かった?』など警戒されない答えやすい質問にしましょう」(伊)

何様、ですか?

自己中でゴーマンなセリフは彼をイラッとさせるだけ。そのうえ、あなたの人間性まで疑われることに。

ZANNEN WORD ⑪

あなたが甘やかすからこんなにわがままになったんじゃん

男子のザンネン指数 60%

愛情は無駄だったと思わせる一言

「彼女のわがままを指摘したら逆ギレされた。しかも、俺が悪者かよ!?」(33歳・税理士)。「よかれと思ってしていたことまで責められて、彼はこれまでの自分の愛情を全否定された気分に」(伊)

ZANNEN WORD ⑫

仕事でイヤなことあったから機嫌悪いの!

男子のザンネン指数 48%

理由はなんであれ、イライラ女はゴメン

「不機嫌を正当化するセリフにうんざり」(29歳・金融)。「こんなセリフが多いと、『結婚生活や子育てでも、このコは当然のようにヤツ当たりするんだろうな』と思われてしまいますよ」(伊)

このセリフも残念!

「いつもデート代はこっち持ち。『たまにはワリカンで』と言ったら『だって女のほうが服とか化粧品とかお金かかるじゃん』と拒否」(28歳・販売)、「わがままを注意したら『女ってわがままな生き物なの!』ときっぱり」(33歳・メーカー)

ZANNEN WORD ⑬

私、気分屋だから、何言っても気にしないでね

男子のザンネン指数 52%

with読者アンケート
私も言ったことが……
ある 19%
ない 81%

「自分の性格を知ってほしかった」(23歳・派遣)、「思ったことをすぐ言ってしまう性格なので、悪気はないことを伝えるために」(27歳・[illegible])[illegible]でもその思い[illegible]ません!

気を使ってるようで開き直ってる言葉!

「彼にヤツ当たりしてしまい、それをフォローするために言った」(25歳・美容師)。でも彼のほうは「俺に悪いと思うなら、直す努力をしてほしい」(30歳・物流)と手厳しい。「ただでさえ、男性は『女性は気分に左右されやすくてやっかいだ』と思っています。それを『気にしないで』と言われるだけだと、開き直りと受け取ることも。変わりたいと思っていることを伝えるだけで、印象はまったく違います」(伊)

Point 「ごめんね」の一言が関係をスムースに

「『自分は悪くない』というアピールは、『反省してない』というマイナスイメージに。逆に『ごめんね』の一言で、たいがいのことはOKになります。さらに、あなたが『変わる努力はしてるんだ』と言うだけで、男は『いいコだな』と思ってしまうんです」(伊)

ZANNEN WORD ⑭

元彼はそんな言い方しなかったよ!

男子のザンネン指数 70%

元彼は最も比べてはいけない人

「元彼を引き合いに出されると、だったらヨリ戻せばいいじゃんと言いたくなる」(29歳・商社)。「そもそも男性は他人との比較に敏感。まして元彼ならなおさらです。人とは比べずに、『○○と言ってくれると嬉しい』と表現を和らげましょう」(伊)

ZANNEN WORD ⑮

いつも私が謝ってばっかり!

男子のザンネン指数 39%

"謝れない男"ほど逆ギレしやすい一言

「たしかに、素直に女性に謝れる大人の男性は珍しい。このセリフは事実である場合が多いでしょう。ただ、そのことを感情的に責めると、心のなかでは『俺が悪いのかな』と思ってる男性ほど、逆ギレする傾向が。かえって火に油をそそぐ結果に!」(伊)

ZANNEN WORD ⑯

あなたがコクってきたからつきあったのに!

男子のザンネン指数 53%

「負けまい」と思った男が逆上!

「ケンカの内容と関係ないのに」(26歳・広告)と戸惑い、逆上するセリフ。「敗北感を感じた男性は、反射的に『だったら別れよう』という言葉を口にするはず。もし言ってしまったら『でも、私も好きになっちゃったんだけどね』など必ずフォローを」(伊)

ZANNEN WORD ⑰

どうなっても知らないからね!

男子のザンネン指数 40%

彼が慌てると思ったら大間違い!

「『じゃあどうにでもしろ!』と言ってしまい、結局別れ話に」(28歳・通信)。「『彼が慌てて態度を改めると思ったら大間違い。むしろ、彼も反発して開き直るはず。一気に別れる別れないの話に発展してしまう可能性も大です」(伊)

ZANNEN SWORD ⑱

この前だってさー!

男子のザンネン指数 81%

with読者アンケート
私も言ったことが……
ある 29%
ない 71%

「反論できなくなったときの切り返しに」(26歳・医療)、「自分ばかり文句言われるのはたまらなくなって」(29歳・公務員)など形勢不利になると口にする人が多数。でもケンカに勝っても、彼の心が離[illegible]

過去のことはさっぱり水に流して

「ケンカしているうちに、ガマンしていたことがいろいろ吹き出した」(28歳・医療)という女子に対し、男子は「過ぎたことを蒸し返すな」(27歳・不動産)と感じるよう。「何事も『深いこと』が偉いと思っている男。関係ない過去のことをたくさん持ち出されても、反省するどころか、『いつまでもしつこい女』と思うだけで、ケンカはエスカレートするばかり。ひいては『結婚したら、一生過去の不満を言われ続けるのか』ということに。不満があるならこまめに『こうしてくれると嬉しいな』と伝えましょう」(伊)

このセリフも残念!

「ケンカの最中に泣きながら『私がこんなに悩んでいるのは誰のせいよ!』と絶叫された。じゃあ別れたほうがいいよね……」(34歳・広告)、「ケンカの最後の最後に『じゃあどうしろって言うの?』と開き直られた。もう何も言う気が失せました」(30歳・流通)

Point 感情的になったときこそフォローを!

「共感が苦手で、理屈で押し通そうとする男の態度に、女性がイライラするのは当たり前。でも、そんなときに女性に感情的に迫られるのを、男性は非常に脅威に感じます。たまには、あえてそうやって彼にダメージを与えてみるというのもありですが、あとで必ずフォローの一言を忘れないようにしてください!」(伊)

コレもキケン!
実は男をイライラさせてる猛毒ワード!!

「ってゆーかぁ」

「どんな話も『ってゆーかぁ』で返してくる同僚の女子。いちいち否定されてるみたいで、話しているとだんだん腹が立ってくる」(29歳・広告)。「否定的な言葉の連発は、後ろ向きの『ネガティブ女』と男性から敬遠されがち。そもそも、『ってゆーかぁ』という言葉づかいからは、大人の女性としての品が感じられません。当然、彼女候補からはずされる可能性大です!」(伊)

ペン大[illegible]
彼との関係を修復不能にする決定打になることも!

彼氏ドン引き！「男のプライド」を傷つける一言!!

つまらないプライドにこだわる男子たち。こんなセリフが、実は彼のプライドをズタボロにして、恋愛へのテンションを一気に下げてしまいます！

否定された気分に！

否定のニオイに敏感な男子。何気なく放った一言に、彼の心はズキズキ。

ZANNEN WORD 19

男子のザンネン指数 54%

with読者アンケート 私も言ったことが…… ある34% ない66%

「いつも私よりも優位に立っている彼。たまには私も優越感を味わいたい」（27歳・証券）と、わざと彼にダメージをあたえたくてという人も。でも、男子はこちらの想像以上に傷ついている!?

「知らない＝イケてない」でいたたまれなく

「レストランの話になり『何、それ？』と聞いたら、『超有名だよ。知らないの!?』と言われた。あの時の彼女のバカにした口調……」（30歳・公務員）。「男性は『知っていること』がとても大事だと考えています。だから、なにげなく『知らないの？』と言われただけで、『こんなことも知らないなんて、ダメな男ね』と否定された気分に。『話題のフレンチのお店でね……』と普通に説明してあげましょう」（伊）

ZANNEN WORD 20

えー、予約してないの？

男子のザンネン指数 52%

「使えないヤツ」というレッテルにブルー

「レストランが満席だったら、別の店にすればいいだけなのに、なんで責められなきゃいけないの？」（26歳・保険）と嘆く男子。「『自覚のない男』『段取りの悪い男』と責められ、言われてる気分になるだけ。責めずに『次は予約しよーよ』と提案を」（伊）

ZANNEN WORD 21

みんな、免許ぐらい持ってるよ

男子のザンネン指数 40%

「みんな」と比べるのはやめてくれ！

「『みんな』って、全国の男かよ！」（26歳・通信）。「漠然と使った『みんな』という表現を、文字通り『世界中すべての男』と受け止めるのが男性。そのため世界中でいちばんダメな男と言われた気がするのです。同じく『普通は～だよね』というセリフも注意して」（伊）

このセリフも残念！

「一日電話をしなかったら『普通は毎日電話くれるよね』と彼女から文句を言われた。俺の普通は、オマエの普通とは違うんだよ！」（31歳・流通）。「ちょっとしたことで『こんなの常識じゃない！』と言われると、自分がものすごく非常識なヤツに思えて、深く落ち込みます」（29歳・化学）

そういうとこ、女のコっぽーい

男子のザンネン指数 33%

それって、つまり「女々しい」って意味？

「合コンで料理を作るのが好きと言ったら、こう言われてガッカリ」（27歳・IT）。「男らしさに自信のない男性ほど、この言葉を『なよなよしている』『女々しい』という意味に受け取ってカチンときがち。『○○……

Point プライドをくすぐるセリフを使おう

「男は物事を勝ち負けでとらえる傾向があります。だから、ちょっとした否定的な言葉で、いちいちプライドが傷つくのです。うまく付き合うには、彼のプライドを上手にくすぐりながら、してほしいことや改善してほしいことを、リクエストとして伝えること。『すご～い』『頼りになる～』『男らしい！』などは男のプライドをくすぐる言葉。上手に使って、彼を気分よくさせるだけで、彼はあなたに応え……

指示されたくない！

形だけでもイニシアチブをとっていたい！ それが男子の悲しい性。

ZANNEN WORD 23

男子のザンネン指数 50%

with読者アンケート 私も言ったことが…… ある23% ない77%

「どこに行くにもジーンズ。TPOに合わせてほしくて」（25歳・医療）、「ありえない色合わせを平気でする。はずかしくて友達にも紹介できません」（29歳・放送）と女子の不満も切実だけど……。

オシャレ男子にしたいなら言い方に工夫を

「たしかにオシャレじゃないかもしれないけど、いちいち言われたくない」（27歳・メーカー）と勝手な言い分（?）の男子。「センスを否定されプライドが傷つけられたうえに、指示まで出される。それだけ自分はダメ人間なんだと二重に落ち込みます。そこを、ホメを織り交ぜて、『○○が似合いそう』『○○を着たらきっとかっこいい』と表現するだけで、反応は180度変わってきます。オシャレに興味がない彼も、オシャレすることに目覚めるはず」（伊）

ZANNEN WORD 24

道聞いたほうが早くない？ コンビニあるよ

男子のザンネン指数 33%

「男なら自力で解決」したいんです……

「内心では困っていても、ドライブ中に他人に道を聞くだけで『負け』を感じてしまうのが男の面倒なところ。こんなときは、彼には何も聞かずに、あなたが『道聞いてくるね』とさっと動くと、むしろ感謝されますよ」（伊）

ZANNEN WORD 25

友達選んだほうがいいんじゃない？

男子のザンネン指数 57%

男同士のつきあいに口出しされたくない！

「たしかにパッとしない友達かも知れないけど、このセリフは失礼すぎる！」（31歳・食品）。「男は同性との仲間意識を美化する傾向があります。だから、友達を否定されると、自分まで否定された気分に。友達のことは口を出さないのが無難」（伊）

このセリフも残念！

「『食べすぎじゃない？太るよ』と母親みたいなことを言われたくない」（27歳・介護）。「『健康に悪いから』って言われれば素直に考えられるけど、『タバコやめれば？』と言われると余計なお世話と思ってしまう」（28歳・サービス）

Point 上から目線のセリフは劣等感をあおるだけ！

「女性の『～すれば』という指示を、男性は『あなたじゃ解決できないでしょう』と感じてしまいます。当たっていればいるほど、また、劣等感があればあるほど、反発心も強くなります。男のやせ我慢を許し、目をつぶってあげることもときには必要ですよ」（伊）

仕事の助言は要注意！

ふとしたアドバイスが、彼の気持ちを踏みにじることに!?

ZANNEN WORD 26

男子のザンネン指数 58%

with読者アンケート 私も言ったことが…… ある13% ない87%

……頼まれるとNOと言えない彼にしびれを切らして」（24歳・アルバイト）、……ほぼ毎日、深夜……も、働きすぎだと思って」（28歳・メーカー）など、心配が高じてこのセリフになっているのに。

自分の仕事は「大事な仕事」だと思いたい！

「彼がせっぱつまっていたようだったので、楽にしてあげたいと思って」（28歳・商社）と思いやりから出た言葉だとしても……。「男性にとっては『人の助けを借りないと仕事ができない男だ』というメッセージとして受け取られてしまいます」（伊）。ましてや、「そんな仕事」などと言ってしまったら最悪。「自分の仕事そのものを否定されたと感じます。思いやりの気持ちは『無理しないでね』『忙しそうだけど、体調崩さないでね』など、ねぎらいの言葉で伝えましょう」（伊）

ZANNEN WORD 27

資格でも取れば？

男子のザンネン指数 33%

「でも」に秘められた含みにグサッ

「『資格でも取らないと出世できないよ』と言われているようでブルーになった」（30歳・商社）。「『資格でも』の『でも』に否定的ニュアンスが。『頭いいんだから、資格取ってみれば』と言えばなんの問題もありません」（伊）

ZANNEN WORD 28

あなたにも問題があるんじゃないの？

男子のザンネン指数 45%

彼女に裏切られた感でいっぱいに

「仕事の愚痴を漏らしたときにこう言われて、さらに自信がなくなった」（31歳・営業）。「愚痴るのを恥だと思う男性の『お前だから弱みをみせたのに』という気持ちを踏みにじることに。彼は味方から裏切られたと感じるはず」（伊）

このセリフも残念！

「仕事のトラブルを愚痴ったら『それじゃ出世できないよ』とダメ出しされた」（30歳・機械）、「仕事を持ち帰ったら、彼女に『やってあげようか』と軽く言われた。どうせ……

Point 「的外れアドバイス」が裏目に出ることも

「男……『仕事ができない』と思われるのを極端に恐れています。だから、彼女に仕事の助言をされるのは恥だと思うことも。面倒なアドバイスより、『自信を持ってやったらいいじゃん』など、その気にさせるだけで……

ことが多し男のこだわりを全否定しないで！

ZANNEN WORD 29

サッカーなんてただの球蹴りじゃん

男子のサンネン指数 65%

with読者アンケート
私も言ったことが……
ある 19%
ない 81%

サッカー以外にも、「釣りより魚を買ったほうが早いじゃん」など、同じようなセリフを言ったことのある人は、読者の約2割。

「俺の生き方」を全否定？

「デートを断って、テレビで日本代表の大事な試合を観ていたらこのセリフが」（32歳・運輸）など、たしかに理解しがたい男の趣味へのこだわり。「仕事に次いで、趣味も男にとって想像以上に大事なもの。とくに学生時代からずっと続けてきたような趣味は、男にとって人生そのもの。それを軽視するような言い方だと、『俺のすべてを否定するのか』ととられることも」（伊）

ZANNEN WORD 30

またガンダムの話？

男子のサンネン指数 39%

勝手に語らせておくのがいちばん

車、歴史、ガンダム……、興味のない話をいつもされても困るけど、「露骨にイヤな顔をすると『つまらない話をするつまらない男』だというニュアンスになってしまいます。かといって『わかるわかる～』と急にノッてもわざとらしい。面倒くさいときに便利な言葉は『深いね～』の一言です」（伊）

このセリフも残念！

「車を自分でメンテをしていたら、彼女に『**そんなことやって何になるの？**』と言われた。好きなんだからいいだろう」（34歳・自営業）、「レアものの時計を探してネット検索していたら『**時間とお金の無駄**』と一言。男のロマンなのに……」（30歳・メーカー）

Point 男性は「こだわりがある俺」が大好き

「男性にとって、趣味とは自分の存在を示す大切なもの。そして『こだわりがある俺』が大好きです。だから、『すごいね』という相づちだけでも『自分を認めてくれた』と嬉しく感じます。『理解できない』と思っても、相づちだけつきあって」（伊）

つきあう直前、気持ちが萎える！

新しい恋も、あなたのこんなリアクションであっけなく炎上消滅してしまいます！

ZANNEN WORD 31

別にー。どこでもいいよ

男子のサンネン指数 63%

表現ひとつで印象がまったく変わる！

「初デートで『何が食べたい？』って聞いたらこの答え。『やる気ないの？』って思った」（29歳・金融）。「遠慮のつもりで言うなら『○○さんと一緒なら、どこでもいいよ』にすると、印象がぐんとよくなりますよ」（伊）

ZANNEN WORD 32

なんか面白いことないかなぁ

男子のサンネン指数 56%

つまんない女を自分からアピール

「デート中、『最近いいことあった？』と聞いたらこのセリフ。今もつまらないってこと？」（25歳・商社）。「相手に失礼なだけでなく『自分で楽しみを見つけられない』とアピールしているようなもの」（伊）

このセリフも残念！

「パスタのおいしい店に連れて行ったのに『**ダイエット中だからサラダでいい**』と言われた」（30歳・福祉）、「『どこでもいい』と言っておきながら『**この店、イマイチだね**』と文句たらたら。だったら、最初から自分で店を選べ～！」（26歳・建築）

ZANNEN WORD 33

前にも来たことあるー！

男子のサンネン指数 53%

with読者アンケート
私も言ったことが……
ある 15%
ない 85%

「好きな店だったので、興奮してつい」（24歳・メーカー）、「元彼と行ったわけじゃないからいいでしょ？」（28歳・経理）などの声が。

期待のはしごをはずされてガックリ

「気になるコを高級なレストランに連れていったらこう言われてテンション下がった」（28歳・広告）。「男性は彼女に『こんなのはじめて』と言われるのが大好き。だから、元彼と一緒じゃなかったとしても『来たことがある』と言われただけで、やる気がなくなってしまうもの。もし、一度来たことのある店なら、『ここおいしいよね。嬉しいな』という気持ちを伝えて」（伊）

ZANNEN WORD 34

この映画でいいよ

男子のサンネン指数 26%

「で」を「が」に変えると印象が一変！

「『この映画にしようか？』と言ったらこう言われた」（30歳・自動車販売）。「『この映画でいいよ』『このお店でいいよ』という言い方は、なげやりで後ろ向き。『その映画がいいね』『そのお店がいいね』と『で』を『が』に変えるだけで、ポジティブな印象になりますよ」（伊）

Point ポジティブなリアクションが効果的！

「一緒にいて楽しいと思うのは前向きな女性。自分の話にのってくれるだけでテンションが上がります。『おいしいお店があるんだけど』と言われて『行ってみたーい』と答える女性なら、彼も誘いやすくなり、恋が成就する確率もアップ」（伊）

ZANNEN WORD 35

えっ！ もう？

男子のサンネン指数 79%

with読者アンケート
私も言ったことが……
ある 10%
ない 90%

「あまりに早いので、びっくりして思わず口に」（29歳・保育士）と反射的に失言した人がいる一方で「自分の気持ちよさだけを優先したので、頭にきて」（27歳・販売）と抗議の意味で言った人も。

時間は男子がこだわるデリケートな問題

「彼女に『もう終わり？』といわれて以来、Hのたびにプレッシャーを感じる」（27歳・自営）、「面とむかって言われると自信なくします」（31歳・メーカー）とショックは激震級。「男性にとって、仕事同様、セックスでの評価も大きなウエイトをしめています。彼女を感じさせることができないということは、それだけで『男としての存在する価値がない』と言われているのと一緒。特に、『大きさ』『早さ』については必要以上に気にするのが男です。たとえ、それが事実であっても、口には出さないのが思いやりと思ってください！」（伊）

ZANNEN WORD 36

もしかして、あんまり経験ない？

男子のサンネン指数 61%

経験不足を弱みと感じる

「本当のことだけに返す言葉もなかった」（25歳・音楽）、「コイツ、いったいどんだけ経験してるんだと思った」（28歳・メーカー）。「女性と違って『経験豊富そう』と言われてイヤな男性はいません。逆に性的に未熟だと言われると自信を喪失してしまうんです」（伊）

ZANNEN WORD 37

そういうのが好きなんだぁ

男子のサンネン指数 35%

俺、もしかしてバカにされてる？

「くすくす笑いながら言われて俺のHってそんなにおかしいのかと不安に」（32歳・映像）。「普通のHの最中に冷静に言われると『こんなことが好きなんて変わってるわね』とバカにされた気分になり、自信を喪失。ベッド以外でもビクビクするように」（伊）

このセリフも残念！

「最後までできなかったときに『**気にしないで**』となぐさめられて、もっとヘコんだ」（30歳・流通）、「その最中に『**そこじゃない！**』と言われたのがトラウマになった」（29歳・自営）、「彼女は『**したくないの！**』ときっぱり言うタイプ。デリカシーのない言い方に傷つく」（28歳・サービス）

ZANNEN WORD 38

私が着けてあげる♥

男子のサンネン指数 29%

付き合いそのものが逃げ腰に!?

「初めての夜に『私がコンドームを着けてあげる』と言われても。プロかと思った」（33歳・土木）。「コンドームは必要だけど、最初から手慣れた雰囲気を出しすぎると男性はとまどいます。付き合い自体に腰が引けた状態になり、お互いの不満が募るなど」（伊）

ZANNEN WORD 39

私、どうだった？

男子のサンネン指数 41%

ロマンチックな答えを期待しちゃダメ

「ヘンに慣れてる女に思えてしまう。初Hでこんなこと聞く女はヤダ」（31歳・[illegible]）。「自分は『経験豊富』でいたいせに、彼女にはうぶでいてほしいのが男の勝手な心理。『最高だったよ。愛してる』など、ロマンチックなセリフは絶対返ってきません」（伊）

Point ベッドではネガティブなセリフは厳禁！

「男性は、自分のセックスが、女性に受け入れられているのかどうか、女性が満足してくれているのかどうかをとても気にしています。テクニックに関する言い方はティブな部分にはふれないのが鉄則。それより『あなたと一つになれて幸せ♥』と言葉にするのがおすすめ。もし、恥ずかしかったら、彼を抱きしめるなど、態度で示しても」（伊）

コレもキケン！ 一発で"がさつな女と思われる"ドン引きワード!!

「ちょー[illegible]ッ！」「マジウザッ！」「[illegible]！」

「こういう言葉遣いの女に魅力を感じない」（27歳・サービス業）、「20代になっても女子高生並みの話し方しかできない女とは話もしたくない」（[illegible]歳・研究者）、「そんな女は論外だ」（30歳・公務員）とかなりシビア。「言葉遣いは、その人の品格を表すもの。どんなにキレイでも、話し方が乱暴だと下品な印象を与え、それだけで『彼女にしたくない』と思われてしまいます！」（伊）

男子ガッカリ！ 出会いを遠ざける一言!!

思わず出ちゃう本音トークが、男子をギョッとさせている！口にした瞬間、二人の出会いはなかったことに。

女子への幻想が崩壊！

女子に対する甘～い憧れも、この一言でガラガラと崩壊。男子は、自分の夢を壊した女子を許しません！

ZANNEN WORD 40
あのコ、男ウケだけはいいんだよね～
男子のザンネン指数 59%

女子の実態に恐れおののく！

「陰で同期の悪口を言ってるコにびびった」（25歳・航空）。「男性には、女のコは和気あいあいと仲がいいという幻想が。それを壊されると『女って怖い』という恐怖感と同時に嫌悪感を抱くことに！」（伊）

ZANNEN WORD 41
子どもってうるさいよね
男子のザンネン指数 62%

女子には子ども好きでいてほしい～

「将来家庭を持って、子どもも欲しいので、こういう人とはあまり付き合いたくない」（30歳・建設）。「女性は子どもが好きであってほしいという願望があるので、これを否定されるとかなりガッカリします」（伊）

ZANNEN WORD 42
なんだかんだ言って結局お金だよね
男子のザンネン指数 72%

心がカサカサした女に用はなし

「お金以外に大切なものを見つけようとしない態度にがっかり」（28歳・公務員）。「お金にルーズな女性はイヤだけど、金がすべてという女性は心が貧しそうというのが男の本音。一気に気分はダウン！」（伊）

このセリフも残念！

「気になるコが『料理？ 作るより買ったほうが早いじゃん』。たしかにそうですけど……」（27歳・公務員）、「A子の服のセンスを褒めたら『でも、みんな安物だよ』とB子がボソッ。こわ～っ！」（30歳・情報）

Point 男子の幻想を上手にあやつろう！

「男性の理想の女性像は、現代女性から見ればありえないほど古風。『そんな女いないよ！』という気持ちはわかるけど、付き合う前に幻想を壊すのは、損策とは言えません。現実が伴わなくてもいいから、言葉だけでも夢を見させてあげるのがやさしさです」（伊）

俺を決めつけるな！

決めつけられるのを何より嫌う男子たち。こんなセリフは「俺の何がわかるんだ！」と反発されるだけ。

ZANNEN WORD 43
○○さんみたいな人、たまにいるー
男子のザンネン指数 43%

自分だけは特別と信じたいのが男

「合コンで『会社の先輩に似てる！』って言われたけど、誰？」（29歳・メーカー）。「自分は特別と思いたいのが男。年配の人に『諸葛孔明みたーい！』（三国志の軍師）というのは有効ですが、それ以外、～みたいというセリフは危険！」（伊）

ZANNEN WORD 44
あー、A型っぽ～い！
男子のザンネン指数 54%

血液型とか占いで、くくられるのは勘弁

女子には、合コンで盛り上がるのにいい話題」（26歳・流通）程度の血液型や星占い。ところが男子は「パターンにはめられるのはおもしろくない」（30歳・通信）模様。「男性は『典型的な人間』と評価されるのを嫌います。血液型の話になっても『B型？ 意外ですね～』とか『すごいですね～』など、適当でいいので男のキャラを決め付けないセリフで受け流して」（伊）

with読者アンケート
私も言ったことが……
ある 40%
ない 60%

ZANNEN WORD 45
男ってみんな単純だよね
男子のザンネン指数 55%

もしかして俺もその一員？

「男ってみんな子どもだし」など、男をひとくくりにする言葉。「目の前で言われたら、自分までがそう言われた気分になって不快に。男は『単純』なので、『俺だけは違う』と思いたいんです（笑）」（伊）

ZANNEN WORD 46
家ではお母さんが何でもやってくれるんでしょ？
男子のザンネン指数 58%

ママネタでの決めつけに男はムカッ！

「実家に住んでると言っただけで、マザコン扱い!?」（31歳・公務員）。「女性は『ママ』のネタには敏感だけど、こう決め付けるのは、男を『乳離れできず、自立できない男』とみなしているのと同じ。こんなことを言われて、ムッと

このセリフも残念！

「合コンで突然『M男っぽいよね』ときっぱり。普通に話してただけなのになぜ？」（25歳・税理士）、「『男兄弟いないでしょ？』女々しいってこと？ 想像で決めつけるのはやめてほしい」（26歳・公務員）

Point どこにもいないタイプと言われたがるのが男

「男性は『平凡な人』という評価を嫌い、『変わってる』と言われたほうがずっとましだと思っています。とくに女性からは『特別な存在』と見られたがっているので、『あなたみたいな人は、なかなかいない』など、プライドをくすぐ

モテない？ ひがんでる？

「私がモテないのは私のせいじゃない」とでも言わんばかりのこのセリフ。男も引きます！

ZANNEN WORD 47
私って男運悪くて……
男子のザンネン指数 65%

付き合ったら俺まで不幸になりそう

「ため息まじりに言われると『何かの罠か？』と思う」（29歳・医療）。「このセリフで同情なんかは買えません！ 男性がこう言われて感じるのは相手のネガティブなオーラのみ。『からめとられて、ズブズブと自分も不幸になりそう』という恐怖を感じます。過去の悲しい恋愛を話すなら『これまでの彼氏は幼稚な人ばっかりで』ぐらいの表現にしておいて」（伊）

with読者アンケート
私も言ったことが……
ある 14%
ない 86%
「同情を買いたかった」（29歳・司法）、「悲劇のヒロインを演じてみた」（24歳・派遣）。実際は逆効果。残念！

ZANNEN WORD 48
結局、損するのは女なんだよねえ
男子のザンネン指数 44%

被害者意識が強すぎ、つきあいにくそう

「自分には原因がないと言いたいの？ 男はみんな敵と思っていそう」（31歳・鉄鋼）、「女性にも得することがいっぱいあるのに、損な部分にしか目がいかない暗さと被害者意識の強さが男子にとってはNG」（伊）

ZANNEN WORD 49
男って何で見る目がないんだろう
男子のザンネン指数 43%

いい男に選ばれてないだけじゃ……

「思わず『そんな男にひっかかってばかりいるオマエが悪い』と言いたくなる」（30歳・電気）。「『見る目のある男性に選ばれていないことを自分から暴露していることになりますよ』（伊）

ZANNEN WORD 50
女子アナってなんかむかつく
男子のザンネン指数 38%

ひがんでいるとしか思えませんが？

「ホントは性格悪いのに男にこびてるだけ」（27歳・証券）と、女子アナ全員を敵視すると、女子を見ていて男が感じるのは、『ねたみの一言』。男性はねたんでいるあなたを見てゲンナリ。嫉妬は言い方次第で恋のスパイスになりますが、ねたみの感情はただ醜いだけです」（伊）

このセリフも残念！

「ことあるごとに『どうせ私なんて……』とこぼす後輩。『そんなことないよ』と否定する気もうせた」（29歳・金融）、「『男の人にはわからないと思うけど』と言いながらえんえんと愚痴。その神経がわからない」（26歳・保険）

Point 不幸な過去を暗示するネガティブ語は×

「ネガティブなセリフで気を引こうと思っても逆効果。男性には『私に寄ってくるのはダメ男だけ』『私なんか頼んでもろくなことがありませんよ』というメッセージにしか聞こえません。ポジティブな姿勢こそ異性へのアピールになるんです」（伊）

コレもキケン！ こんなメールも残念！

顔が見えない分、誤解が生じやすいメール。細心の注意を！

ケンカの続き

Sub 無題
いきなり帰ってゴメン。。。
でもあとで冷静になって考えたけど、
やっぱりあの一言はひどいと思う。
だいたいいつもあなたって私のこ

ポエムなメール

Sub 秋風。。。
澄みきった空を眺めていたら
なぜか涙がこぼれてきました。。。
あなたにとって私はどんな存在?
聞きたいけど聞けない。。。ひとりぼ

ギャル文字だ

Sub ぉはョ→
ぉはョ→☀
いま駅だぉ♨
日月日ゎイ木み!?
禾ムゎと〃→Urもぃきたぃ⊂こが

上手に会話するだけで彼の心は思いのまま…

「male が重要視するものの案付けをするとしたら、「仕事」、そして面の横綱が「セックス」。「趣味」は三役と考えるでしょう。この3つをちょっとでも否定されると、男性は怒り、また激しく落ち込みます。逆に言えば、この部分のプライドをくすぐるだけで、彼との関係をある程度コントロールできるということ。『すごい！』というポジティブなリアクションが効果的です。また、不満を伝えるときは『そんな言い方って、ひどい』と相手を責めるのではなく、『そういう言い方、傷つくな』と自分の気持ちを[illegible]えるのがコツ。あなたのことを『自分を理解してくれる大切な人』と思うようになれば、男性は『彼女のためならなんでもでき

変化に富んだ一年。
新たな恋の予感も

水星

古い運命にサヨナラ。
次の恋の準備が始まる

氷王星

波瀾万丈の日々。
映画みたいな恋も!

木星

不倫で騒動に?!
お金絡みの危険な恋も

海王星

0学占星術 ならコワいほど当たる!

新しい年、激変する恋と人生占い帖

出会いが次々と!
男友達も増える年

天王星

理想のパートナーが
手に入る年!

月星

ついに運命の男登場、
結婚へと急進展!

土星

恋に仕事に大忙し。
実り多い一年に!

魚王星

生年月日を12の支配星で分ける0学。特に2010年は0学史上、激変の年にあたります! 12年、12ヵ月、12日で一巡する運命を把握して、恋と人生の傾向と対策を立てましょう。

イラスト/サトウユカ

身近な"あの人"が
恋の相手に?

火星

ピンチ到来!
恋ガタキの出現も

小王星

得意のスピード展開で
電撃でき婚へ!

金星

12年に1度の
嬉しい大モテ年!

冥王星

監修·文/**南 令穂** 0学会所属

0学占いの第一人者だった、故山本令菜氏より直々に
占術を継承。現在、スポーツ誌・女性誌などで活躍中

まず自分の支配星を調べよう!

表1

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
1964年	45	16	45	16	46	17	47	18	49	19	50	20
1965年	51	22	50	21	51	22	52	23	54	24	55	25
1966年	56	27	55	26	56	27	57	28	59	29	0	30
1967年	1	32	[illegible]	[illegible]	1	32	2	33	4	34	5	35
1968年	6	37	6	37	7	[illegible]	[illegible]	38	[illegible]	[illegible]	11	41
1969年	[illegible]	43	11	42	12	43	13	44	15	[illegible]	16	46
1970年	17	48	16	47	17	48	18	49	20	50	21	51
1971年	22	53	21	52	22	53	23	54	25	55	26	56
1972年	27	58	27	58	28	59	29	0	31	1	32	2
1973年	33	4	32	3	33	4	34	5	[illegible]	6	37	7
1974年	38	9	37	8	38	9	39	10	41	11	42	12
1975年	43	14	42	13	43	14	44	15	46	16	47	17
1976年	48	19	48	19	49	20	50	21	52	22	53	23
1977年	54	25	53	24	54	25	55	26	57	27	58	28
1978年	59	30	58	29	59	30	0	31	2	32	3	33

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
1979年	4	35	3	34	4	35	5	36	7	37	8	38
1980年	9	40	9	40	10	41	11	42	13	43	14	44
1981年	15	46	14	45	15	46	16	47	18	48	19	49
1982年	20	51	19	50	20	51	21	52	23	53	24	54
1983年	25	56	24	55	25	56	26	57	28	58	29	59
1984年	30	1	30	1	31	2	32	3	34	4	35	5
1985年	36	7	35	6	36	7	37	8	39	9	40	10
1986年	41	12	40	11	41	12	42	13	44	14	45	15
1987年	46	17	45	16	46	17	47	18	49	19	50	20
1988年	51	22	51	22	52	23	53	24	55	25	56	26
1989年	57	28	56	27	57	28	58	29	0	30	1	31
1990年	2	33	1	32	2	33	3	34	5	35	6	36
1991年	7	38	6	37	7	38	8	39	10	40	11	41
1992年	12	43	12	43	13	44	14	45	16	46	17	47
1993年	18	49	17	48	18	49	19	50	21	51	22	52

※0学会承認済み 「0学」は登録商標です。

表2

運命数	0星	生年(西暦)	支配星
1~10	土王星	奇数年	天王星
		偶数年	土星
11~20	金王星	奇数年	小王星
		偶数年	金星
21~30	火王星	奇数年	冥王星
		偶数年	火星
31~40	月王星	奇数年	魚王星
		偶数年	月星
41~50	木王星	奇数年	海王星
		偶数年	木星
51~60	水王星	奇数年	氷王星
		偶数年	水星

表1で生まれ年と月が交差するところにある数字に、自分の誕生日を足します。合計が61以上の場合は60を引いてください。その数があなたの運命数です。次に表2で、自分の運命数から0星を、生まれ年(西暦)が奇数年か偶数年かで支配星を割り出します。

例:1985年9月30日生まれ→表1の39に誕生日の30を足します。合計が69となるので、そこから60を引くと9。0星は土王星となり、奇数年生まれなので、支配星は天王星となります。

2010年 あなたの人生こう変わる!

まずはあなたの基本性格を知り、そして2010年の全体運を知りましょう！　自分の弱点を知ることで対策が立てやすくなります。さらに運命グラフで毎月の運気も確認しておけば、あらゆる局面も乗り切れやすくなるはず!!

水星（すいせい）　前向きになれるきっかけや出会いが次々と

基本性格　自己表現したい欲求人一倍強く、その能力も優れてるのが水星。ファッションでも動でも発言でも「自分をどう見たいか」を意識しているタイプす。大勢の人の中でも華やかな在感を放ち、話の輪の中でもいのまにか中心に収まっている場が多々あります。競争心や闘争も旺盛で、恋でも仕事でもライバル的存在がいると意欲満々に。勝ちたい気持ちが原動力になったときの水星は、努力も惜しみません。けれど競争や闘いの相手がいなければ、やる気なしの状態に。自分との闘いには弱く、忍耐力に欠けるのが最大の弱点です。人生を好転させるには、表現力に磨きをかけること、そしてライバルを想定することが大事。

2010年! こんなに、こんなふうに変わっちゃう!!

変化と変革の開拓年。環境や状況が変わる場合もあるけれど、心境の変化が起きることがなにより大きなポイント。悩みごとの解決策や打開策が自分の内面から生まれてくる、過去から引きずってきたものを断ち切る踏ん切りがつく、関わりのなかった物事に興味がわいてくる、冒険やチャレンジをしたい意欲が高まってくる……などなどの前向きな変化がきっとあるはず。そのきっかけとなる人や物事との新たな出合いにも恵まれます。人間関係も急速に広がっていき、早ければ2月、遅くても6月ごろには、交遊関係が華やいできたという実感を得られそう。この数年とは比べものにならないほどワクワクする展開が次々と訪れる。そんな一年になりそうです。

運命グラフ

11月●背信　12月●0地点　1月●精算　2月●開拓　3月●生長　4月●決定　5月●健康　6月●人気　7月●浮気　8月●再開　9月●経済　10月●完成

精算月にあたる1月中は物事が思い通りにいかず、落ち込むこともありそうだけれど、2月から上昇モード。転機は6月と9月。やりたいことがあるならこの月の決行を目指して準備を。

氷王星（ひおうせい）　リセットの運気。潔く終わらせて次への準備を

基本性格　氷王星の特徴は柔らかさと軽やかさ。人当たりも物腰も話し方もソフトで、考え方やものの見方も柔軟。堅苦しいことは避けて軽やかに生きていきます。人間関係の築き方も要領よく、内心では不満や苦手意識があったとしても、だれとでもそこそこうまくやっていけるタイプ。人付き合いにおいて一番の武器となるのは話術で、人を楽しませる言葉のチョイスや表現力に長けているだけでなく、自分の主張を巧みに伝えたりするのも得意。恋愛においても男の操縦法を心得ているよう。難点は、世渡り上手だの八方美人だのと批判的に見られる場合が多々あること。また忍耐力もなく、目先の楽しみに走って享楽的な人生を送りやすい傾向も。

2010年! こんなに、こんなふうに変わっちゃう!!

2010年は精算年。あなたの身辺には、これまでの流れに区切りがつくような、リセットされるような、そんな事件が起こりそう。たとえば人間関係。こじれた末に離れていく人がいるかもしれないし、逃れられない事情で付き合いをやめざるを得ない相手もいるかも。仕事や勉強などでも、ひとつの段階に区切りがつくような出来事がありそうです。いずれにしても、どれも「次」に進むための清算。まだ続けたかったことを泣く泣くあきらめるしかない状況もありそうだけれど、痛みはきっと一時のもの。いずれ次なるもっとよい流れがやってくることを信じましょう。身辺整理や借金返済など、自分でできる清算もやっておけば、好転も速まります。

運命グラフ

12月●背信　1月●0地点　2月●精算　3月●開拓　4月●生長　5月●決定　6月●健康　7月●人気　8月●浮気　9月●再開　10月●経済　11月●完成

1〜2月、5〜6月、12月は強制終了的な出来事が起こりやすいとき。未練は禁物。潔く受け入れて次のチャンスに備えて。逆に喜ばしい清算、望んでいた清算は、7月か10月に実現する可能性が。

木星（もくせい）　相次ぐ問題が自分を見つめるいいきっかけに

基本性格　木星はクールな知性派。筋道立てて物事を考え、理論的に話し、問題が起きても冷静沈着に処理していくのが常。夢や理想より現実を重んじ、冒険より手堅さを選ぶ傾向も。最初から大きな目標を掲げず、目の前のステップを着実に進んでいく堅実派です。恋愛でも作戦を練って仕掛けをし、相手が仕掛けに乗ってくるまで静かに待つようなところが。今のようにひとつ間違えると大乱調モードになりやすい運気のときには、この手堅さはなによりの強み。2012年以降は積極性が求められる場面も多々訪れるけれど、それまでは木星らしく安全第一でいきましょう。ただし頭で考えすぎて四角四面の考え方を人に押し付けないように注意を。

2010年! こんなに、こんなふうに変わっちゃう!!

運命の真冬、0地点にあたる200年。あなたを取り巻く環境は、はっきりいって厳しいものに。大のトラブルに見舞われ、理不尽な攻撃をされ、対人問題に悩まされ、あなた自身も目標を見失ったり何をすればいいのか分からなくなったり。とくに1〜3月と7月は試練の日々となってしまうかも。とはいえ「悪い」と断言できないのもこの運気。身動きが取りにくい時期だからこそ、自分を見つめ直す時間はたっぷりあるし、将来に向けて準備や充電をしておくことも可能。身に起きたトラブルも、人生の軌道修正のいいきっかけになるはず。本当は自分は何をしたいのか、どう生きたいのか、それを考えるチャンスを与えられたこの運気を大いに生かして。

運命グラフ

1月●背信　2月●0地点　3月●精算　4月●開拓　5月●生長　6月●決定　7月●健康　8月●人気　9月●浮気　10月●再開　11月●経済　12月●完成

3月までに起きた問題は静かに成り行きを見るのが安全。焦れば焦るほど表面的な解決しかできなくなり、いずれ再燃する恐れが。好転期は11月。問題が意外にすんなりほぐれる可能性あり。

海王星（かいおうせい）　事態の急変に注意。人間関係も大切に

基本性格　慎重で用心深く、知恵を絞りながら人生を送っていく海王星。頭脳プレイや計画を立てることが得意で、その場の勢いや衝動で動くことはあまりないはず。大人の星でもあり、女性なら若くても成熟した女性の魅力と落ち着きをあわせている人も多数。「成熟」は海王星のキーワードで、モノを大事にしたり、古いものを長く大切に使ったり、さらには恋愛でも年長の渋い男性ばかりと付き合う人もいるほど。その一方でハデ好み、贅沢好みの一面も持ちあわせています。節約をする知恵とワザは持っているけれど、普段の金遣いは荒くて買い物三昧、そんな人が目立ちます。現実主義者で、ロマンや夢を理解できないところもあります。

2010年! こんなに、こんなふうに変わっちゃう!!

2009年のあなたは、人と環境に恵まれ、ぬくぬく過ごしていられたはず。けれど2010年は背信年。2月から運気は下り坂、いつまでもぬるま湯に浸っていられなくなります。起こりがちなのは事態の急な悪化や、予想外のブレーキがかかること。「こんなはずじゃなかったのに」と見込み違いに落ち込むことがたびたびありそう。とくに対人関係には要注意。あなたを甘えさせてくれていた人が、もう我慢の限界とばかりに突き放してくるかも。海王星の成果重視、結果重視の姿勢がエスカレートしないようにも気をつけて。手段を選ばず実りを得ようとすると、周囲から総攻撃が。いつもの5割増しぐらいの謙虚さが、この年にはなにより必要になります。

運命グラフ

2月●背信　3月●0地点　4月●精算　5月●開拓　6月●生長　7月●決定　8月●健康　9月●人気　10月●浮気　11月●再開　12月●経済　1月●完成

早ければ2月早々に事件が。4月までと8月、10月も慎重に。穏やかに過ごせそうなのは1月、6月、11〜12月。不安定な関係になった相手とはこの時期に修復したり信頼関係を固めておいて。

hudie.com

hudie.com

月星
げっせい

円満な人間関係。恋でも仕事でも協力者は多数!

基本性格　月星は弱きを助け、強きをくじく正義の味方。権力を振りかざす人間や金にものいわせる人間は大嫌い。平等意識や対等意識が強く、社会的に立場が上とされる相手に対しても、下手に出ることを嫌います。理想は高く、ときには現実を無視して理想論に終始してしまうことも。世話好きで面倒見がいいことも持ち味のひとつ。分け隔てしない気さくなキャラのおかげもあって友達は多く、また、ひとりでは生きていけない寂しがり屋の一面も。弱点は迷いが生じやすく、情緒不安定に陥りやすいこと。ちょっとした問題でも気持ちが揺れ動いたり落ち込んだり。プレッシャーにも弱く、ここぞという場面で本領を発揮できないこともありがちです。

2010年! こんなに、こんなふうに変わっちゃう!!

充実年にあたる2010年は、月星にとって人生のひとつのピークともいえる年。もっとも恵まれるのはおそらく人間関係。もともとが人を大切にする月星のこと、普段から温めてきた付き合いがここで活きてきます。おかげで仕事でも恋でも協力態勢は万全に。あなたがこれまで人々にしてきたように、今度は周囲の人たちが、必要な場面で力を貸してくれるはず
環境や状況も整い、ちょっと高め
思えたハードルもクリアできたり
目標に達しやすくなったりも。
だし努力を怠ってきた人や対人
係を軽んじてきた人に限っては
きな幸運は望み薄。充実年の幸
はこれまで築いてきたものや努
の対価。ドキッとした人は、今か
でも遅くないからひと頑張りを

運命グラフ

3月●背信　4月●0地点　5月●精算　6月●開拓　7月●生長　8月●決定　9月●健康　10月●人気　11月●浮気　12月●再開　1月●経済　2月●充実

波風が立ちやすいのは3〜5月と9月
ここで妙な欲を出すと、人が離れてい
く恐れも。くれぐれも無欲で!　好
なのは1〜2月、8月、10月。やりた
いことがあるなら2月までに着手を。

2010年! こんなに、こんなふうに変わっちゃう!!

経済年の2010年。この数年取り組んできたことが実を結ぶとき。その結実は温かな人間関係、恋愛の成就、仕事での高い評価などなど、さまざまなカタチになって表れます。仕事で頑張ったことが恋の進展を呼び込んだり、築いてきた信頼関係がきっかけとなって念願の旅行ができたりと、努力した物事とは直接関係のないことで実を結ぶ場合も多々ありそう。また経済運も山場に。お金に関心が薄く、稼ぐことを汚いとさえ考える傾向がある魚王星ですが、この運を活かさなければもったいない。お金を稼いでも、人間関係やあなたの理想が犠牲になることはないのが経済年のいいところ。将来のためにも、増収を目指してもう少し欲を出してみて。

運命グラフ

4月●背信　5月●0地点　6月●精算　7月●開拓　8月●生長　9月●決定　10月●健康　11月●人気　12月●浮気　1月●再開　2月●経済　3月●充実

2〜3月と11月は絶好調!　恋愛&結婚運、仕事運、経済運、レジャー運すべて上々。要注意は4〜6月、10月。トラブル勃発の恐れがあるほか、心身の疲れもピークに。まめにストレス解消を。

魚王星
ぎょおうせい

恋も仕事もお金も一石三鳥の絶好調の一年!

基本性格　お人よしでおっちょこちょいなところのある魚王星は、たとえるなら「サザエさん」的キャラ。バタバタと落ち着きなく飛び回り、珍騒動を起こすこともしばしば。けれど博愛精神の持ち主で、垣根を造らず人に接する大らかさや打算抜きで人々を助ける優しさも持っています。連帯感も大切にし、みんなで同じ目的に向かう共同作業などで力を発揮
一方で反骨精神も旺盛で、権力
やエリート意識の強い人に対し
はかみついていくことも。でも
気いっぱいで明朗快活に見える
は表面だけ。ひと皮むけば繊細
感情の浮き沈みが激しい一面が
んでいます。決意も揺らぎやすく
人の意見に左右されることもあ
がちです。

火星
かせい

急進展&レベルアップの一年。失敗もバネに!

基本性格　動く前にまずは考える。動きながらも考える。結果が出ても考え込んでしまう。そんなふうに考えることが習性になっている火星の人。その思考は緻密で論理的。「なんとなくそう思う」といったあいまいさを好まず、裏付けや確信がないと気がすまないようなところも。考えすぎて取り越し苦労をし、ネガティブな結論を勝手に想定しては落ち込むこともあるでしょう。論理的で感情をむき出しにしないためクールに見えるけれど、内面には情熱も秘めていて、大事な人には一途に尽くす一面も持ち併せています。仕事でも勉強でもこの道一筋に打ち込み、器用さや幅広さはないものの、まじめさで信頼を得ることができるタイプです。

2010年! こんなに、こんなふうに変わっちゃう!!

2010年は再開年。数段階コマを進められるような、物事の進捗を速められるような、そんな運気が巡ってきます。取り組んできたことのレールの先にあるものも、はっきりと見えてきそう。仕事でも恋愛でも、目標に近づいている手ごたえを節目節目に感じることができるはず。経験や蓄積を大いに活かせて、「やったことがある」ことが自信につながるとき。実際、経験済みの仕事や役割も多く回ってきそうなので、これを飛躍のチャンスと考えて、ぜひとももものにして。また、中断や挫折、あきらめたりしたことに関しても、再スタートのチャンスが到来。とくに再就職を狙う人にとっては願ってもない流れが2〜3月、10月、12月にやってきそうです。

運命グラフ

5月●背信　6月●0地点　7月●精算　8月●開拓　9月●生長　10月●決定　11月●健康　12月●人気　1月●浮気　2月●再開　3月●経済　4月●充実

多忙になりそうな一年だけれど、乗り切るパワーが今のあなたにはあるから大丈夫!　5〜7月は昔のトラブルが再発する恐れが。前にも似たようなことが……と感じたらすぐ立ち止まること。

冥王星
めいおうせい

心にスキだらけの危うい一年。引き締めが必要。

基本性格　一度決めたら何があってもやり通そうとする強い信念の持ち主。目立つことを嫌うため、一見おとなしそうには見えるけれど、我が道を突き進むパワーは並々ならぬもの。苦労もやりがいに変え、障害にぶつかれば「意地でもやり続けてやる!」という力がみなぎり、ど根性で突進していくのです。でもこの信念の強さが、ときには融通の利かなさ、柔軟性のなさといった弱点になってしまうことも。状況の変化に対応できなかったり、人の忠告に聞く耳を持たなかったりで、結果、損をすることも多いでしょう。人間関係は狭く深く。用心深さも手伝って親しくなるのに時間がかかるけれど、一度信頼関係を築いた相手はとても大切にします。

2010年! こんなに、こんなふうに変わっちゃう!!

浮気年の2010年。あなたにとってプラスとなるかマイナスとなるか、微妙なところ。なぜならこの年の運気はひとことでいえば「脱力運気」だから。普段は肩に力が入り、歯を食いしばって生きている人ならば、余分な力みがほどよくゆるんでのびのびと過ごせるはず……なのですが、緩むことに慣れていない人がハメを外しすぎて失敗する場合もあるのが、この
気の危ういところ。判断基準や
偽を見抜く眼力が鈍って、ニセ
ノをつかまされたりダメ男に引
かかったりする。やけに大胆な
けに出る。金遣いが荒くなる。
剣味が失せる。そんな失敗を重
ないようくれぐれも注意を。と
に2月、6〜8月、12月は気を
き締めてかかりましょう。

運命グラフ

6月●背信　7月●0地点　8月●精算　9月●開拓　10月●生長　11月●決定　12月●健康　1月●人気　2月●浮気　3月●再開　4月●経済　5月●充実

2009年が好調で自信満々で過ごせた人
ほど、早く気持ちの切り換えを。過信は
禁物。レジャー運は6〜8月と12月を
除いて上々。例年よりワクワクできる
お楽しみがたっぷり用意されています

vince.net

運命グラフの見方

占星術では12年、12ヵ月、12日の単位で運気の流れを分けています。それぞれの特徴をここで知りましょう!

●背信　●0地点　●精算　●開拓　●生長　●決定　●健康　●人気　●浮気　●再開　●経済　●充実

背信　運命の流れの始まり。これまで順調だった物事が急に悪化しがち。裏に隠されているものが表に出てくることも。

0地点　運命がもっとも冷え込むとき。目立つ行為や積極的な行動は控え、トラブルに関しても成り行きに任せるのが安全策。

精算　区切りのとき。人間関係や物事の清算、解消がありがち。長年の障害物が取り除かれるというされしい清算も。

開拓　新しい流れが始まり、環境にも状況にも心境にもさまざまな変化が。交遊関係や行動範囲も次第に広がっていく。

生長　開拓で始まった流れがさらに進み運命が活性化。チャレンジ精神が必要な場面も多く、自然と意欲もわいてくるとき。

決定　この先の運命はここで決まる。些細なことで人生が決定づけられることも。何かが限界に達することもありがち。

健康　停滞期。物事が一進一退し、焦りも生じ、重圧がかかり、ストレスがたまりやすいとき。病気、ケガ、事故にも注意。

人気　大小のチャンスに恵まれ、取り組んできたことにひとつの成果が出るとき。ただし0地点的なトラブルが起こることも。

浮気　気の緩みから失敗を連発したりピンチを招いたりしがち。表面的なことに惑わされ、本質が分からなくなることも。

再開　ステップアップや再スタート、再挑戦、復縁の好機。過去の体験と実績を活かして未来の好転を呼び込むことも可能。

経済　精神的にも金銭的にも潤うとき。この運気中だけでなく、将来の経済発展の土台も築ける。人間関係も円満なものに。

充実　心にも状況にも余裕が生まれる。支援者や協力者も現れ、ガツガツしなくてもほしいものが手に入る恵まれたとき。

2010年! こんなに、こんなふうに変わっちゃう!!

2010年は人気年。あなたの味方なり後押しとなるさまざまなもや状況や人々が、あちこちに待受けているような、幸せな運気やってきます。非難していた人不思議と好意的に見てくれるよこなったり、障害物だったもの思いがけず武器になったりと、ょっと驚くような好転もたびたありそう。ずっと願い続けてきたことが実現しやすくなるのもこの年のありがたいところ。とくに2009年に苦労しながらも頑張ってきたことは、ひとつの目標に達したり願いがかなったりする可能性が高い。ただしあなたが申年か酉年生まれの場合は、まるで0地点のような乱調に見舞われる場合も。とくに2〜3月と8〜9月には気をつけていて。

運命グラフ
8月●0地点　9月●精算　10月●開拓　11月●生長　12月●決定　1月●健康　2月●人気　3月●浮気　4月●再開　5月●経済　6月●充実

最初の山場は2月。やりたい仕事があるなら要望や提案を出し、意中の男がいるなら接近を。7〜9月は混迷期。調子に乗って出すぎたマネをすると、こっぴどく叩かれます。要注意！

金星
さんせい

恋も仕事も好調。願いが実現する可能性も高い！

基本性格　好奇心とチャレンジ精神が旺盛で、いつも目新しくおもしろいものを探している金星。情報をキャッチする能力にも優れていて、どこからともなく新鮮なネタを仕入れては周囲に広めるという役割を果たすことも多いでしょう。瞬発力もバツグンで、思い立ったら即、行動に移し、状況が変われればさっさとあきらめる潔さも持ち合わせています。けれど計画性なし、長期的展望なし、持続力なしというマイナス面も。無鉄砲にアクションを起こしては痛い目に遭うことが少なくありません。トラブルに際しての処理能力もいまひとつ。でも立ち直りが早いのも金星の特徴。失敗してもすぐに忘れ、次なるものへと目を向けて、また走りだすのです。

小王星
しょうおうせい

ストレスフルな低迷期。体も心も休息が必要

基本性格　マイペースなお気楽調である小王星。好奇心のおもくままにフワフワと漂うようにきています。いくつになっても邪気さが残っていて、行動も発も自由奔放。自分の世界に入りんで空想にふけったり、他人に通じない言葉を操ったりも。流と情報に敏感で、新しいものをっ換え引っ換え取り入れたりもします。その分飽きっぽくて根気なし、困難にぶつかったときはさっさとあきらめるという淡泊さ。人とつるむことや束縛されることも大の苦手。協調性がないといわれることがしばしばあるでしょう。それでも敵が少ないのは、天真らんまんで攻撃性がないから。なぜか道を譲ってもらえるというオトクなキャラでもあります。

2010年! こんなに、こんなふうに変わっちゃう!!

試練を要領よく避けて通るようなところがある小王星ですが、健康年の2010年は試練から逃げるに逃げられず、ちょっと厳しいものになるかも。たとえば競争や闘い。勝手にあなたをライバル視してくる相手が現れます。これは仕事はもちろん、恋愛においてもありえること。また、あなた自身がスランプに陥ったり、迷いが生じて気持ちが不安定になったり、体調を崩したりも。そんなこんなでストレスフルな日々となってしまいそうなこの年、気分転換がなにより大事。そしてこの年の苦労と努力が2011年の成果につながります。早々にあきらめるいつものクセは出さないように意識して。うれしいことに金運は上り坂。将来の経済基盤も築けます。

運命グラフ
8月●背信　9月●0地点　10月●精算　11月●開拓　12月●生長　1月●決定　2月●健康　3月●人気　4月●浮気　5月●再開　6月●経済　7月●充実

早ければ1月にトラブル第1弾が。粘り強さが試されそう。2〜7月はまずまず安泰。GWと早めの夏休みを楽しんで。8〜10月は再び低迷期。健康面では胃腸をいたわって過ごすこと。

土星
どせい

人生の分岐点。あなたの将来がここで決まる

基本性格　いつもキリッと前を向いている土星の人。まさにクールビューティーという言葉がとても似合います。だらしないことは大嫌いで、「きちんとしている」ことがこの星の人にとってはとても大事。責任感が強くて完璧主義、自分にも他人にも厳しく妥協を許さないその態度から、取っつきにくい人という印象を与えることもありがち。実際、人付き合いに苦手意識も持っていて、心を開くまでに時間がかかるのが常。毅然とした表面からはうかがいにくいけれど、内面は繊細で傷つきやすく、誤解されて悩むことも多いでしょう。創造とハイテクの分野での才能の豊かさは12の星の中でトップクラス。鋭いひらめきや発想力、独創性も際立っています。

2010年! こんなに、こんなふうに変わっちゃう!!

決定年の2010年。人生の節目となるきわめて重要な時期で、少なくともこの先7年間、長ければ一生の運命が左右されることに。ふと思い立って出かけた土地に近い将来移住するかもしれないし、なにげなく手に取ったとある世界の本に触発され、その分野に進むことも。付き合い始めた人たちとも強い縁に。直感とひらめきが鋭い土星だけに、「何かに呼ばれている」「導かれている」感じがしたら、その感覚に従って行動を起こして。あなたの人生をダイナミックに動かす何かが、きっと待ち受けているはず。ただし、そこそこの平穏無事な人生でよしとするのなら、選択・決断はくれぐれも慎重に。あとで悔いても、大掛かりな軌道修正は難しくなります。

運命グラフ
9月●背信　10月●0地点　11月●精算　12月●開拓　1月●生長　2月●決定　3月●健康　4月●人気　5月●浮気　6月●再開　7月●経済　8月●充実

2月か4月か7月にビッグチャンスが訪れるかも。3月、5月、9〜11月は選択ミス、決定ミスを犯しやすい要注意月。将来の目標を常に意識して、安易に流されることのないように気をつけて。

2010年! こんなに、こんなふうに変わっちゃう!!

保守的な傾向の強い天王星です、生長年の2010年は小さくまとっていてはダメ。飛躍のために意されたこの運気を活かすに、年明け早々から積極的に行動起こしたいもの。状況も目に見て変化するはず。なかでも人や事との出会いは、これまでにな増えそうです。新たな世界に誘てくれる人、有意義な人脈をもたらしてくれる人、未体験の仕事や役割、熱中できる新たな趣味など、あなたの生活に刺激を与えるものが次々と到来。この数年引きずってきた悩みごとや不安のタネも解消し、希望と期待感がどんどん高まってくる日々となりそう。勉強や習いごとを始めるのにもいい時期。苦手なことにもあえて挑戦をしてみましょう。

運命グラフ
11月●0地点　12月●精算　[illegible]　5月●人気　[illegible]

大きな変化が訪れそうなのは3月。[illegible]

天王星
てんのうせい

刺激と希望に満ちた一年。積極的に行動を！

基本性格　天王星の人は、距離のある相手に見せる面と親しい人に見せる面がかなり違います。社会では優雅で品のよさを漂わせ、礼儀正しく人に接し、世の中のルールや常識を重んじ、どこか堅苦しささえ感じさせる人物像。でもいったん心を許した相手には、甘えん坊で依存心が強く、ベッタリ密着したがる傾向が強くなりがち。人間関係は土星同様、かなり苦手。心地よい距離感をつかみかねて、突き放したりくっついたりを繰り返すこともあれば、他人の何気ない一言に傷ついて悩みを深めてしまうことも。けれどひとつのことに几帳面にコツコツ取り組む粘り強さは際立ったもの。美意識も高く、上質な本物を見抜く選択眼も持っています。

2010年 世界はこう変わる!

世の中の一大変革期に突入

0学的にみると2010年は世の中の大変革期。2009年まではまだどこかあいまいさを残していた動きがどんどん速まり、停滞していた物事も方向性が決まり、日常生活に関わることから世界情勢に至るまで、社会は大きく変わっていくことになりそうです。

木製のアクセサリーや小物が流行の兆し

カジュアルでボーイッシュなファッションが目立つ一年になりそう。色ではグリーン、赤、紫、模様は花模様を取り入れたものが多く見られ、黒やグレーは敬遠される傾向に。木彫りのアクセサリーや木製のボタンなど、木を使ったものも流行しそう。

食の分野では野菜に注目。新サプリも登場？

よくも悪くも野菜が話題になることが多々ありそう。いままで取り上げられなかった有効成分、新たな栽培法の研究、農薬問題まで。人工光源などを使った野菜工場の功罪もテレビや新聞で取り上げられそう。野菜の成分を使った新たなサプリも登場するかも。

目元の整形ミスや視力回復手術の問題が勃発

健康に関しては、目に関する出来事が世間を騒がせるかも。目元の整形手術やレーシックによるトラブル、問題点が明るみに出ることなどが考えられます。また心臓移植が進歩したり、心臓病の治療法や予防に関しても大きな進展がみられそうです。

北朝鮮に変化が。アフリカ大陸にも注目

世界情勢では、朝鮮半島の運気と金正日の星の運気から見て、世界に影響を及ぼすようなかなり大きな動き、たとえば世代交代が行われる可能性が一気に高まります。アフリカ大陸の情勢や事件、文化などがニュースに取り上げられることも増えそう。

2010年 あなたの運命の恋と要注意な恋

変化の年である2010年。節目の年に、どういったタイプと運命の恋に落ちるのか？　そして絶対関わらないほうがいい危険な恋って？ ここではあなたの運命の男と危険な恋について、具体的に徹底的に占います！

木星
もくせい

2010年 運命の恋はどうなる?

うれしい逆転劇もあればその逆もあり。波瀾万丈の一年

０地点年の恋は波瀾万丈。よくも悪くも逆転劇も起りやすく、これまでとまったく違う展開になることが多々ありそう。たとえば長く付き合ってきた相手に突然距離を感じ始めるかもしれないし、かと思えばゴタゴタ続きだった関係が意外なカタチで「雨降って地固まる」的な展開になることも。これまで男性と縁がなかった人なら妙に出会いの機会が増え、結婚したくてもできなかった人には、結婚するしかない事情が生じる場合も。もちろんその逆もありで、モテていた人が急に孤独な立場に置かれたり、結婚話が急に保留になったりすることもありそう。とにかく何が起きても不思議ではないこの運気。まるで映画のようなドラマティックな恋をすることもありえます。この恋は長続きはしそうにないけれど、夢のような大切な思い出にはなるはず。その出会いの可能性が高まるのは２月、８月。０地点年ならではのドラマを楽しみましょう！

運命の男はこんなタイプ!

年下の自由人タイプの男と劇的な出会いが!

要注意なのはこんな恋!

期間限定の割り切りが必要

この年に起こる劇的な出会いと恋は、実は危険と紙一重のもの。ひとときのドラマを楽しむ分には問題ないのだけれど、関係を続けるにはかなり無理があります。その相手となる運命の男も、やはり長期的に見ればあなたにとって危なっかしくお荷物になりそうな存在。なのに強烈にひかれてしまうのは、自分を見失いやすい０地点ゆえ。長く付き合えば振り回されてストレス源に。そうなる前に潔く断ち切っておくのが賢いというもの。期間限定のお楽しみと割り切ることができない人は、下手に関わらないほうがよさそうです。

危険な男はこんなタイプ!

あなたがいつになく強烈にひかれる男すべて要注意。

水星
すいせい

2010年 運命の恋はどうなる?

危機だったカップルは好転。肥やしになる男も登場!

運命が切り替わる2010年、恋愛模様にも変化が訪れます。まずギクシャクしていたカップルには好転が。ふたりを取り巻く友人関係が広がったり共通の楽しみができたりと、新鮮な気持ちで出直しできる出来事がありそう。恋と縁がなかった人にも出会いの機会が一気に増えるという嬉しい変化が。ただし「質より量」的な出会いになりやすいのがこの年の運命。「ちょっと気になる」程度の男なら次々と現れても、決定打的男は見つかりそうにありません。付き合い始めたものの、友達に毛が生えた程度の関係が続いた末に自然消滅する場合も。でも今までのあなたとは違う新たな自分を発見できる付き合いにはなりそう。とくに好奇心旺盛で行動的な男には要注目。もっとも淡泊な関係になりやすい相手ではあるけれど、あなたが成長するための肥やしにもなるのがこの男。恋人としては物足りなくても、大事な存在としてつなぎとめておいて。

運命の男はこんなタイプ!

交遊関係が広く、いつも飛び回っているような男。

要注意なのはこんな恋!

堅実的な男など求めないで

この３年間ほど、あなたはいつになく保守的で安定志向の男にひかれていたのでは？　気持ちが不安定になりがちで状況にも恵まれなかった運気ゆえのこの選択。本来のあなたらしくはないものだったはず。2010年に入ってもあいかわらずこの手の男にひかれるようでは、停滞運から抜け出すのは困難。水星のあなたに必要なのは安定感ではなく、自分の人生は自分で切り開いてやろうという積極性。堅実な男を選んで平穏無事な人生を送りたいなどと今は思っていても、いずれ退屈で息苦しくなってくることに。

危険な男はこんなタイプ!

保守的で堅実第一の男。今はよくてもやがて窮屈に。

要注意なのはこんな恋!

本性を隠した男が接近?!

成熟した男性を好むこともあって、不倫率が高いのが海王星。オジサマと付き合うことで海王星らしい魅力を発揮できる側面もあります。けれど2010年は不倫はご法度。周囲からの風当たりが強くなったり、バレて大騒ぎになったりする恐れも。不倫以外では、裏のある男が登場しやすいとき。いかにも羽振りがよさそうに見える男にはとくに要注意。贅沢好みの海王星が興味を持ちやすい相手だけれど、実態を確かめるまでは関わらないこと。借金まみれの男や詐欺師に出会いやすいのは、こんな運気のときであることを覚えておいて。

危険な男はこんなタイプ!

華やかに暮らしているように見える男には、裏の顔が。

海王星
かいおうせい

2010年 運命の恋はどうなる?

焦って深入りしないで気長に観察していて

危うい一年になるか、現状維持できるか。2010年の恋の行方はあなた次第です。ピンチに襲われるのは増長している場合。もともとワガママなケがあるのが海王星。これまで男を振り回してこなかったか、甘えて鼻の下を伸ばさせていいようにコキ使ってこなかったか、我が身を振り返ってみて。交際中の彼はもちろん、職場の仲間や友人の男性に関しても。彼らのあなたを見る目が「甘え上手でかわいい」から「計算高い女」へと変わりやすい運気ゆえ、改めるべき点は即刻改めないと、恋のチャンスを失うことに。それさえ気をつけていれば、彼との関係を維持することも出会いの機会を活かすことも可能。ただし新たな出会いの場合は、2011年までは友人関係で気長に付き合うほうが賢明。深入りを焦ると、相手の本性を見抜けなくなるなどのトラブルが。手放したくないと感じた相手ほど、じっくり観察しながら好転期を待ちましょう。

運命の男はこんなタイプ!

安定感ある堅実派の男が現れたら友人としてキープ!

要注意なのはこんな恋!

粘着男に手を出すと大変!

短命に終わる恋もある一方で、しつこい男をつかんで別れるのに苦労することもありそうなのがこの運気。恋愛慣れしたあなたの手練手管にハマって夢中になった男が、あなたの次の恋のチャンスの障害となってしまうことも。なかなかピンとくる相手に出会えない焦りから、不器用で女性慣れしていない男を標的にしたくなりそうだけれど、くれぐれもご注意を。つい手を出してしまった場合は、清算の好機である５月か７月か12月にキッパリと別れておくこと。とくに頑固で保守的な男とは決別してせいせいしておくに限ります。

危険な男はこんなタイプ!

頑固で執着心の強い男。女を売りにして近づかないで!

氷王星
ひおうせい

2010年 運命の恋はどうなる?

友達付き合いからスタート。いきなりSEXはNG!

恋多き女であり、恋の巧者でもある氷王星のあなた。なのにこの２年ほど、恋においても思い通りにならないこと続きなのでは？　残念ながら2010年もその状態は続きそう。新たな出会いはあるにはあるけれど、障害にぶつかったり、数回のデートで自然消滅したり。運気はまだ恋をする準備が整っていない状態で、無理をして付き合い始めても長続きしないのが自然の成り行き。けれど、近い将来幸せな恋に進展する相手を、今からつかまえておくことならできます。時期は３～４月、７月、10月。ここで知り合った相手と友達付き合いから始め、自然と機が熟すまで気長に交流を温めていって。「セックスから交際を始める」という氷王星の常套手段に出るとあっという間に恋が終わるのでご注意を。ピンとくる相手が現れない場合も焦らないこと。ハズレだと思った人物から、芋づる式に恋人候補につながることに期待を。

運命の男はこんなタイプ!

[illegible]男。

hudie.com

要注意なのはこんな恋!

彼との復縁で悪夢の再演も

過去がいいカ…で生きるとは限らず、同
過ちを繰り返すことがありそうです。昔の
と復縁しても、以前と同じような成り行き
以前と同じように傷を負う恐れが。忘れ
れない元彼に似ている男とも、やはり似た
うな顛末になりがち。肝心なのは、あなた
過去の失敗体験から何を学んだか、です。
手を変えることは難しいもの。悪しきパタ
ンを繰り返さないために、あなた自身が
わることが必要になりそう。それが難しい
ら別れた男には近づかないで。とくに華
かな男には要注意です!!

険な男はこんなタイプ!

深い痛手を負わされたのに、なぜか忘れられない元彼。

火星

かせい

2010年 運命の恋はどうなる?

古い友人知人が協力者に。幼なじみや同級生との恋も

2010年の恋のカギを握るのは「過去の人」。幼なじみや旧友、昔の恋人、恩師、以前の職場の仲間、しばらくご無沙汰していた親戚のおじさんおばさん……。この人たちがあなたの恋に力を貸してくれたり、出会いをもたらしたりしてくれそう。あるいは旧友との再会から恋に発展する可能性もあるし、元彼との関係が復活する可能性も。新たに出会った人があなたの友人と知り合いだった、元彼の友人と思いがけない席で顔を合わせた、などなどの不思議な縁の巡り合わせがきっかけとなって恋が生まれることも。また身近にいる同僚や仲間にも注目を。異性として意識したことがなかった彼らの中から、恋人候補が急浮上してくるかも。お互いに恋愛感情が芽生えるような出来事を待つのもよし、あなた自身の心境の変化に素直に従ってアプローチするのもよし。交際中の彼がいる人は2011年の結婚に向けて一気に話が進むことになるかも。

運命の男はこんなタイプ!

あなたの長所も欠点も知っている旧友が注目株。

要注意なのはこんな恋!

楽しいだけの恋は短命かも

あなたがもし楽しいだけの恋をしたいと思っているのなら、2010年はその願望はかないそうにありません。出会いの機会や恋愛に進展する機会に恵まれるとはいえ、それは結婚を意識した本気の恋に限ってのこと。結婚をイメージできないような恋は、楽しい時間が続く見込みは薄く、11月までか、遅くとも来年には壊れてしまいそう。また、4～5月は焦りから恋に盲目になりやすく、あなたと正反対の相手にもひかれやすいとき。これぞ運命の男だと思い込んでのめり込み、余計な苦労を背負わないように気をつけて。

危険な男はこんなタイプ!

厳格な完璧主義者を理想の男と勘違いしがち。注意!

月星

げっせい

2010年 運命の恋はどうなる?

結婚を意識して男探しを。同志ともなる夫候補も登場!

2010年のあなたのテーマは、ずばり、結婚。結婚運はこの数年で最大のピークを迎えます。精神的に不安定になりやすい月星には、結婚で安定感を得ることも必要。このチャンスをなんとしても逃さないで！　順調交際中の彼がいる人は反対や事情に阻まれることなく、結婚話を進められそう。3～5月を除く夏ごろまでに入籍だけでもしてしまうのも手。新たに相手を求める人は、キューピッドになってくれそうな人に、いますぐにでも助力を頼んでおいて。周囲に独身男性がいないなら、人の集まるところにどんどん参加を。社会意識の高い月星にはとくに社会活動の場がおすすめ。その活動をきっかけに、あなたと共通の志を持ち、同じ方向を見て人生を歩んでいく男性と出会える可能性が、例年以上に高まっています。もちろん自然や動物を愛する心優しき男も、あなたの夫候補。その手の集まりにも顔を出してみて。

運命の男はこんなタイプ!

同じ理想を持つ男が登場。生涯のパートナーに。

冥王星

めいおうせい

2010年 運命の恋はどうなる?

生最大のモテ期が到来?! 苦しい恋愛観も自然と緩む

出会いの機会がない、いざチャンスとなっ
も踏み込めない、素直に心を開けない……
お嘆きの冥王星のあなた。2010年は大丈夫。
を楽しむ余裕が生まれ、リラックスしたあ
たに男も自然と寄ってきて、いつになくモ
モテ状態になる可能性が大いにあり！　12
に一度のモテ年だからたっぷりと楽しむこ
にして、合コンや趣味の集まりにもどんど
顔を出してみて。あなたの堅苦しい男性観、
愛観も変わるときだから、いままでは視野
入っていなかった男がにわかに恋愛対象に
ってくることもありそう。また彼がいる人
とっても、関係をさらに深めるチャンス。
ネクレ発言が多かったであろうあなたが、
直に楽しんだり喜んだり感謝したりできそ
なときだからです。ただし2010年の結婚は、
がなければならない事情がない限りおすす
できません。地に足のついた生活ができる
うになるまでお預けに。

運命の男はこんなタイプ!

知的で渋いオジサマが登場。あなたの成長の踏み台に。

要注意なのはこんな恋!

遊び慣れた男の誘惑に用心!

お手軽な恋のチャンスには恵まれる一方で、本物の恋は育ちにくいのがこの運気。長く付き合ってきた彼ならともかく、新たに出会った男との恋は、遊びで終わってしまいそう。問題は冥王星のあなたが遊びと割り切れるかどうか。いつものように執着心がわいてのめり込むと、傷を負う結果に。とくに遊び慣れた男には要注意。都合のいい女扱いされ、欲求のはけ口にされるのがオチ。言葉巧みに口説いてくる男が現れたら、相手にしないのが賢いというもの。下手すると病気を移され有り金を吸い取られる恐れもあるのだから。

危険な男はこんなタイプ!

言葉巧みにすり寄ってくる、見た目ハデな遊び人の男。

魚王星

ぎょおうせい

2010年 運命の恋はどうなる?

仕事で頑張れば恋のオマケもついてくる!

恋と仕事のどちらを取るか。そんな悩みと無縁でいられる一年。意中の男性にまず仕事で認められて、やがて恋愛関係になったり、恋に落ちた相手から期せずしておいしい仕事が舞い込んだり、仕事関係者のつてで好みの男と出会ったり、付き合い始めた男と結婚へと急進展して夫婦でビジネスを始めることになったり。そんなふうに恋愛・結婚と仕事が抱き合わせで発展していくことになりそう。となれば、仕事をおろそかにするわけにはいきません。男探しを焦って仕事が二の次になることや、彼優先となって仕事に集中できなくなることもありがちな魚王星だけれど、どちらにも力を注げるように配分を考えて。仕事で超多忙となって出会いの機会が減ったように感じられても心配は無用。必ず恋の好機につながるはずです。新たに登場する男では、年下の行動力ある人に注目。庶民的か、友達が多いかのチェックも抜かりなく。

運命の男はこんなタイプ!

年下の気さくで庶民派の男。仕事上のつながりも重視。

要注意なのはこんな恋!

男の「押し」に流されないで

男選びの基準がいまひとつハッキリしない魚王星。まるでお呼びじゃないタイプだったのに情にほだされて付き合うことになったり、苦手なはずの支配的な男になぜかひかれて彼の色に染まってしまったりと、流されがちなところが。あとで「しまった」と思っても、執着心が勝ってなかなか別れられなくなることも。人生を発展させられる2010年、こんな恋で時間をムダにしている場合ではありません。男に流されやすい一面は改善しておいて。とくに4～5月には、寄ってくる男に安易に気を許さないガード固めが必要。

危険な男はこんなタイプ!

情に訴えてくる男と、支配的でリードしたがる男。

2010年

恋愛はどう変わる?

婚活ブームはひとまず落ち着きそう

2009年に盛り上がりを見せた婚活。
学的にみるとその背景にあったのは、
安定感重視の世の中の運気でした。結
婚という伝統的な形態をとろうとする
風潮も、2009年が原点回帰の運気だっ
たから。変化の年、2010年にはこの流
れにもひと区切りつきそうです。

上下関係のない恋愛。友達的カップルも増加

婚活ブームが落ち着いて次に盛り上がりそうなのは恋活。恋愛のゴールに結婚があるという発想をしない人たちが、その流れを引っ張っていくことに。対等で平等な関係を楽しむ人たちが増え、友達感覚の、どこかサッパリとしたカップルが多く見られそう。

デートコースの"定番"も過去のものに

社会の大変革がみられる年だから、デートコースの"定番"もがらっと変わりそう。これまではあまりデートにふさわしくないとされていたような場所やコースが選ばれることも。「女性を連れていくならココ」という固定観念はすっかり崩れそうです。

サバサバした活動的な女性が注目される一年

2010年にもてはやされそうなのは、サバサバとしたボーイッシュな女性。逆にちょっと損な役回りになってしまいそうなのが、恋に盲目的な女性や男性の庇護を求める女性。テンポを増した2010年の恋のチャンスに出遅れてしまうことも多々ありそう。

保守的な男性は恋にあぶれる?

男性でモテそうなのは、どこか少年ぽさを残した男。古くさい男女観にとらわれず対等な関係を自然なものとする年下の男性が、恋の対象となることも、さらに増えるでしょう。となると保守的な男は肩身の狭い立場に。男性にも変革が求められる年なのです。

土星
どせい

要注意なのはこんな恋!

情にほだされると痛い目に

クールに見えてもその実、情にほだされやすいところを秘めている土星。キツく当たっていた相手に対しても、何かの拍子に弱い部分を見たりすると、とたんに深い情を示すことが。10~11月はそんなきっかけから恋愛関係になることもありえます。でもちょっと待った。「私がなんとかしてあげたい」などと思っても心を鬼にして踏みとどまって。土星にとって「情」は裏目に出やすい危険要素。最悪の場合、利用されて裏切られる恐れもあります。助けてあげたいなら恋人になるのではなく、現実的な対策を考えてあげること。

危険な男はこんなタイプ!

弱みを見せて情に訴えてくる男。遠ざけておくべし。

2010年 運命の恋はどうなる?

これぞ決定打! の男がついに登場! 人生の大事な相棒に。

切っても切れない強い縁ができる2010年。運命を左右する決定的な男がついに現れます。その相手とは甘美な恋愛にはなりにくいけれど、刺激し合い、高め合い、喜びも苦労も共有してくれる大事なパートナーとなるはず。結婚に至る可能性ももちろん高く、もし何かの事情で恋愛関係が解消されたとしても、友達や仕事の協力者、同志として、末長く付き合いが続くことになりそう。とはいえ、漫然と過ごしていては、そういう相手と出会うのは困難。まずはあなたがやりたいこと、長く続けたいと思うことに取り組むべき。目的意識が強ければ強いほど、この年の男探しが成功することを覚えておいて。順調交際中の彼がいるなら、2月、4月、7月の挙式入籍を目指して。ダラダラと中途半端に付き合ってきた相手がいるなら、結婚を考えるか、決別するか、友達に戻るか、決断せざるを得ない状況になりそうです。

運命の男はこんなタイプ!

「人生でもっとも大切なもの」があなたと共通する男。

金星
きんせい

要注意なのはこんな恋!

オヤジ嫌いでいるのが安全

恋愛で上下関係になることを本来激しく嫌うのに、ときには野心のために目上の人と付き合うこともあるのが金星。仕事も絶好調で、ランクアップを狙う意欲が高まる2010年にはとくに、年長者に接近したいという気持ちがわいてきそう。でもいざ付き合ってみれば、プライベートでも対等ではいられなくなるのがこのような相手。息苦しくなったらつれなくポイ捨て、といういつもの手段も、仕事などのしがらみがあると難しいもの。うかつに手を出さないように、オヤジ嫌いの本来のあなたを、早く取り戻して!

危険な男はこんなタイプ!

年長で立場が上の男。メリットがあっても避けるべき。

2010年 運命の恋はどうなる?

恋も結婚話もとんとん拍子に進展。電撃婚もありえる!

2010年のあなたの恋愛模様はひときわ華やか。2月以降、幸運と発展をもたらす運気が巡ってきて、交際中の彼との関係も、新たな恋も、これまでにないハッピーなプロセスをたどりそうな暗示です。早ワザが得意な金星だから、知り合ったその日のうちにベッドインして交際スタート、という展開もありそう。ただ、問題がひとつ。この運気下では恋愛がとんとん拍子に進むゆえ、ワクワクする恋の初期の期間が短く、早めに安定期に入る場合が想定されます。そうなると、常に新しい刺激を求めてやまないあなたに「この相手でいいのか」と疑問や退屈感がわいてくることも。結婚願望が少しでもあるならぜひ結婚をおすすめしたい年だから、飽きないようにマンネリを回避する方法を見つけることが大切。ずるずると付き合ってきた彼がいる場合は、思い切ったスピード展開に持ち込んで。電撃婚というのもひとつの手です。

運命の男はこんなタイプ!

対等に付き合えて束縛しない、同世代か年下の男

天王星
てんのうせい

2010年 運命の恋はどうなる?

身近なところに恋人候補が。男の見方を変えてみて

出会いの機会に恵まれる一年。たとえば合コンで知り合った人が、別の合コンに誘ってくれて……というようにネットワークがぐんと広がっていきそう。とはいえ、このような出会いからは、知人は増えても恋愛に直結する相手はなかなか現れないかも。その原因のひとつは、あなたの人見知り体質。次々と現れる多種多様な男を前に戸惑ったり、これまで身の周りにいた男たちと同じようにはタイプ分けできないもどかしさを感じたりしそうです。だから恋人候補は、むしろ既知の人の中から現れる可能性のほうが高いでしょう。友人知人や仕事関係者を見回してみて。ちょっと視点を変えれば、意外な魅力も見えてくるはず。あなた自身のイメージチェンジも必要。服装や髪型やメイクを変える、口ぐせを改善するなどして、既知の男性たちに新たな一面を見せて。恋に進展する好機は5月。それまでにちょっとした自己改革を!

運命の男はこんなタイプ!

品格と清潔感があり、贅沢ではない本物志向がある男。

要注意なのはこんな恋!

しつこくすると逃げられる!

2010年の恋のタブーは密着と執着。天王星がもっとも陥りやすいタブーだけに、くれぐれも気をつけて。彼ベッタリになったり出会った男をしつこく追い回したりすると、やがてうっとうしがられるハメに。上昇運とはいえ、思わぬ激変に遭う危うさもはらんでいるのがこの年。大切にしたい相手ほど、適度な距離を保っておくことが必要です。また天王星とは正反対の、庶民的でがさつな男にご用心。10~12月はこの手の男にひかれやすくなるけれど、振り回されてヘトヘトに疲れ果てるのがオチ。相手から迫ってきてもお断りを。

危険な男はこんなタイプ!

10~12月に現れる、元気が取り柄のがさつな男。

小王星
しょうおうせい

2010年 運命の恋はどうなる?

2011年の超ビッグチャンスに向け準備。男友達を増やそう!

彼との間に微妙な温度差が生じそうなとき。価値観のズレ、言葉の行き違い、揚げ句は箸の上げ下げに至るまで、いままで気にならなかった些細なことが、やけに気に障るように。その違いや欠点を受け入れられるかどうかが、関係を続けるカギとなりそう。でもここを乗り越えれば翌年は関係も好転。しばしのガマンです。新しい恋も残念ながら期待薄。出会いの機会はあってもピンとくる相手は現れず、目ぼしい男が現れたときにはライバルが横入りしてくるといった具合。合コンなどでも目当ての男を持っていかれるなど、いいことなし。こういう時期は恋愛よりも気軽な友達付き合いを楽しむことにしましょう。おすすめはアウトドア。友達の友達を誘い合わせ、新しい顔ぶれを常に補給して。顔を広げておくことで、2011年の人気年につなげるという作戦です。いわば今はそのための準備期間。焦らず、じっくりと下地作りを。

運命の男はこんなタイプ!

アウトドア好きで、友達感覚で付き合える同世代の男。

要注意なのはこんな恋!

男に対する依存心は捨てて!

自立しているように見えて、意外と依存心が強いのが小王星。恋愛では「頼りがいのある男」についつい目が向いてしまう傾向。何かと落ち込むことの多い健康年にはなおさらのこと、そんな男を求める気持ちが高まりそうです。でも頼りがいがあるのと束縛するのは紙一重。リードしたがり、口出しが多く、いずれウザクてたまらなくなる存在に。自由に泳がせてくれたうえで、必要なときだけ頼らせてくれる。そういう好都合な男かどうか、よーく確かめてから付き合うかどうか決めることにしましょう。

危険な男はこんなタイプ!

強気でリードしたがる、頼りがいがありそうな男。

2010年

ラッキーアイテムは?

土星 水晶… ひらめきがさらに冴えそう。

金星 メガネやサングラスは自己演出の小道具に。

月星 緑の植物との相性は最高! 身辺に置いて。

木星 シルバーのケータイは落ち込んだときの友。

水星 行動が広がるとき。カメラを持ってお出かけ…

天王星 クラシカルな瓶の香水で、優雅さをアピール。

小王星 低迷期を抜け出すために、ウサギのグッズを。

冥王星 つばのある帽子は、金運上昇のアイテム。

火星 エメラルドのピアスかイヤリングでパワーUP!

魚王星 ネコのグッズは元気の源を運んでくれる。

海王星 …状のしましま…チェック…

氷王星 …

vimee.net
hudie.com

手帳にメモメモ!

あなたの恋愛 激変カレンダー

2010年や毎月の運勢がわかったら、日々の運勢も知りたくなるはず！　ここではあなたの恋愛を激変させるのに最高の日にちと、激変させるのを思い留まったほうがいい日にちを教えます。激変OK Dayには、おうちにこもらずデートや合コンにいそしむべし！

金星

激変NG! Day

8月13～15日
最悪の夏休み。彼との旅行などは避けたほうがよさそう。

8月25～27日
ひと波乱あるかも。感情的になると事態は悪化。落ち着いて。

9月6～8日
不愉快な噂に悩まされそう。さらっと聞き流す余裕が必要。

9月18～20日
うっとうしい男につきまとわれるかも。はっきりお断りを。

激変OK! Day

2月9～13日
バレンタインデーは運気のよいこの時期に盛り上げ。

2月21～25日
12年に一度といっても過言ではない最高の幸運期。有効活用を。

5月4～8日
事前の仕掛けや準備が実るとき。頼んでおいた紹介の実現かも。

5月16～20日
4～8日に好機を逃した場合はこの日に再びつかみにいって。

月星

激変NG! Day

4月11～13日
期待外れや見込み違いの多いガッカリ運気。しばし辛抱。

4月23～25日
騒動が起きる恐れ。彼のメールを盗み見るのなど絶対にダメ！

5月5～7日
通信機器の不具合に注意。連絡が取れずパニクらないように。

5月17～19日
連絡ミスなどで行き違いになりやすいとき。念入りに確認を。

激変OK! Day

1月12～16日
彼を親に紹介。恋人探し中なら誰かに紹介を頼むなど準備を。

1月24～28日
早ければこのあたりでさっそく準備の効果が現れ始めるかも。

10月3～7日
2010年の山場が10月に3回到来。挙式、入籍にも最適の運気。

10月15～19日
上司など目上の人がキューピッドになってくれそうなとき。

10月27～31日
まだ恋人を獲得できない人は急いで！　最後の追い込みです。

水星

激変NG! Day

1月13～15日
デートのドタキャンや急な時刻変更で予定が狂いがち。

1月25～27日
この日もデートはお預け。代わりに女友達との食事を楽しんで。

12月15～17日
寒さ対策を万全に。出かけた先で誰かに風邪を移されることも。

12月27～29日
低迷運の日こそ掃除の機会。恋愛運アップにも役立ちます。

激変OK! Day

6月1～5日
待ちに待った人気月のラッキーデー。嬉しい連絡が入るかも。

6月13～17日
できればこの日に合コンを設定。参加者は異業種取り混ぜて。

9月5～9日
さりげない誘いのメールを送っておくなど仕掛けをしておいて。

9月17～21日
仕掛けておいたことが実る可能性あり。さっそく次なる行動を。

小王星

激変NG! Day

8月14～16日
タチの悪い男にナンパされるなど危険なワナが。ご用心！

8月26～28日
体調問題から恋どころじゃなくなりそうなとき。健康管理を！

9月7～9日
恋ガタキ登場か。騒ぎ立てないで、まずは様子見を。

9月19～21日
口は災いの元。余計な一言を男性の前で言わないこと！

激変OK! Day

3月6～10日
進展がありそう。彼と過ごす時間をできるだけ多く作りたい。

3月18～22日
引き続き進展の運気。新たな出会いを求める人にもチャンスが。

6月10～14日
和みのとき。彼や男友達と緑豊かなところへ出かけましょう。

6月22～26日
情は暖かい。大切な人に振る舞うことでさらなる好転が。

魚王星

激変NG! Day

4月12～14日
些細なことでイライラしがち。彼に感情をぶつけないよう注意。

4月24～26日
なんとなくギクシャク。気持ちのすれ違いは一時のもの。辛抱。

5月6～8日
小さな問題をかき回して膨らませないように注意。冷静に！

5月18～20日
待ちぼうけを食わされたり場所を間違えたりと散々な目に。

激変OK! Day

2月6～10日
人集めの才能を大いに活かしたいとき。各方面に集合をかけて。

2月18～22日
広げておいた人脈が基になって恋人候補が出現する可能性が！

11月9～13日
2010年最大のチャンス到来。挙式や入籍も11月の吉日に。

11月21～25日
片思いの相手に急接近できる好機。自分できっかけ作りを。

氷王星

激変NG! Day

1月14～16日
意中の相手につれなくあしらわれるなどショックな出来事が。

1月26～28日
彼となかなか連絡が取れずやきもき。余計な心配はしないこと。

12月16～18日
残業やら人の尻拭いやらで、プライベートな時間が犠牲に。

12月28～30日
恋の大掃除デー。苦い恋の思い出に関わる写真などを処分。

激変OK! Day

7月8～12日
合コン日和、デート日和。中でも11日が最大の幸運日。

7月20～24日
8～12日のチャンスを逃した場合はここで再挑戦！

10月12～16日
お財布事情が改善される見込み。彼にご馳走することも考えて。

10月24～28日
出会いのチャンス到来。紫色の服を着て出かけましょう。

土星

激変NG! Day

10月14～16日
出会いを焦ると、とんでもないハズレをつかんでしまう恐れが。

10月26～28日
誤解が生じやすいとき。言動にはくれぐれも注意を。

11月7～9日
あなたにふさわしくない男になぜか妙にひかれてしまいそう。

11月19～21日
口論から泥沼化するかも。いいたいことがあってもグッと我慢。

激変OK! Day

4月12～16日
運命の男と出会う可能性がぐんと高まる4月。早ければこの日。

4月24～28日
彼にプロポーズさせる流れを作れる。運命の男登場にも期待。

7月5～9日
挙式、入籍の吉日。恋人探し中の人にもうれしいきっかけが。

7月17～21日
この日も結婚、婚約、出会い、すべてよし。有効活用を。

火星

激変NG! Day

6月12～14日
悪夢再び……となる恐れのあるとき。冷静に状況判断を。

6月24～26日
イヤな思い出を蒸し返されるような出来事が。早く忘れて。

7月6～8日
やることなすことうまくいかず。彼にも会わないほうがよさそう。

7月18～20日
つらい過去は20日までに清算。写真を焼いてしまうのも手。

激変OK! Day

3月15～19日
かつての友人との集まりをこの期間か下記の日に開いて。

3月27～31日
3月の勝負服、ライトグリーンのシャツを着て出かけましょう。

12月4～8日
彼へのクリスマスプレゼントの買い出しに。ベストは7日。

12日16～20日
彼か旧友と思い出のある店へ。貴重なきっかけをつかめそう。

12月28～31日
ハッピーな年末。一年が終わる深夜まで幸運は続きます。

木星

激変NG! Day

2月8～10日
ショックな出来事が起こるかも。何があっても冷静に。

2月20～22日
やはり騒動が起きやすい運気。忍耐強く対話することで解決。

3月4～6日
不毛な相手とはこのあたりで潔く手を切ってしまいましょう。

3月16～18日
引き続き、決別に適した運気。あなたから切り出すのがベスト。

激変OK! Day

5月12～13日
新しい知り合いができる可能性あり。名刺を忘れないように。

5月24～25日
"グループ"が幸運のキーワード。集団行動をしてみて。

11月8～9日
盛り上がりには欠けるけれど穏やかな幸せに浸れるとき。

11月20～21日
飲み会の誘いは万障繰り合わせて応じて。きっといいことが。

天王星

激変NG! Day

10月15～17日
この[illegible]に接近してくる男もいそう[illegible]けれど[illegible]かなり残[illegible]な男。

10月27～29日
善意や親切がアダとなりそうな悲しい運気。お節介は禁物。

11月8～10日
欠点があらわになりやすいとき。隠さず見せてしまうのも手。

11月20～22日
あなたのヒネクレた態度に男が遠のきそう。もっと素直に。

激変OK! Day

5月7～11日
恋愛につながりそうな友人[illegible]好[illegible]歩いて。

5月19～[illegible]日
[illegible]告白されるかも。好みでなくても一応キープ。

8月11～15日
レジャー運も[illegible]。彼や友人を誘ってアウトドアを楽しんで。

8月23～27日
既知の人の中からにわかに恋人候補が浮上してくる可能性が。

冥王星

激変NG! Day

6月13～15日
よかれと思ってしたことが裏目裏目に。余計なことはしないで。

6月25～27日
大事な話は避けたほうがいい時期。真意が伝わらない恐れが。

7月7～9日
肌の露出はできるだけしないこと。不愉快な誤解のモト。

7月19～21日
ちょっとした行き違いから口論になりがち。慎重に過ごして。

激変OK! Day

1月15～19日
彼の親に会ったりあなたの親に引き合わせるのにいい時期。

1月27～31日
酒席もいいけれど、ジムやプールなど体を動かす場所へぜひ。

4月9～13日
意中の人に接近する好機。あなたの魅力もうまく伝わりそう。

4月21～25日
出会いのチャンス作りの予定をぎっしり詰めこんでも大丈夫。

海王星

激変NG! Day

2月9～11日
彼のウソを見破るかも。平和維持のため知らんふりしておいて。

2月21～23日
あなたの作戦が裏目に。逆に男の策にははまるという危険日。

3月5～7日
雑談の輪には加わらないこと。聞きたくない話を聞かされそう。

3月17～19日
あなたの余計な一言がトラブルの元に。口にチャック！

激変OK! Day

6月7～8日
ふたりの友人を交えてのデートを。ワインのおいしい店へ。

6月19～20日
この期間のラッキーアイテムは花模様のスカート。

12月4～5日
クリスマスプレゼントを買うのに最適な運気。とくに4日が○。

12月16～17日
少し早めのクリスマスを。グレーのシックなワンピースで。

12月28～29日
人込みは避け、家で過ごすのが賢い。手料理でもてなして。

あの人と私の運命はどうなる!?

気になる彼との2010年恋のゆくえ

♥ともに人生が発展したり、理想のカップルになれる可能性も高い、超オススメの相手。 ●波長が合う、または、まずまず円満な関係を築ける。プラスになる相手。
▲フツー。条件付きではよくもなる相手。 ？恋愛関係を続けていくには努力と我慢と試練を要し、抑圧される。自分らしくいられず、自分を曲げなければ付き合っていけない相手。

あなた＼彼	水星	氷王星	木星	海王星	月星	魚王星
水星	似た者同士だけに、いざ衝突したときは激しい	ちょっとしたズレが大きな溝に膨らむ危険性も	あなたには窮屈。どれだけ耐えられるか微妙	遊び相手としてはお互いOKのふたりだけど	癒し系の彼。共通の目標を持てば結束力も強く	人付き合いの広さと積極性を彼から学びたい
氷王星	楽しい恋の相手。刺激になる面もお互い多い	金遣いザル状態のふたり。結婚するなら要改善	堅物の彼にひかれるかどうか疑問。友達なら○	浮気性の彼。あなたにも似たような傾向あり	一緒にいて落ち着ける相手。彼の夢を見守って	せっかちな彼だけれど優しくて愛情たっぷり
木星	あなたの知らない世界を見せてはくれるけれど	彼の浮気グセをどこまで見逃してあげられるか	スローペースなふたり。物事がなかなか進まず	結婚に至れば、円満な家庭を築ける可能性も	現実的なあなたと理想家の彼。チグハグな関係	彼の落ち着きのなさがあなたの頭痛のタネに
海王星	飲み歩きや遊びの仲間としてうってつけの相手	駆け引きの応酬になってしまいそうなふたり	あなたがリードしていけば関係も深まるが	どちらかがへ理屈、能書きを控えることで好転	あなたには彼の男のロマンが理解できないかも	金銭感覚、美意識、生活観に大きな開きが
月星	彼が戌年生まれであれば♥に昇格！	世渡り上手な彼。月星の正義とぶつかることも	彼にはあなたの繊細さが理解しにくいかも	海王星の現実主義に、あなたは反感を抱きがち	同志的結びつきのふたり。結婚後もいい相棒に	人が集まる楽しくてにぎやかな家庭を築けそう
魚王星	べったり密着しすぎないように気をつけて	彼の見えっ張りな一面が鼻に付くことも	理性派と感覚派。補い合えればいいのだけれど	彼にはあなたの正義と理想が理解できなさそう	似た者同士。共同作業で信頼感が強くなる	感情の浮き沈み激しいふたり。どちらか抑えて
火星	火星女性は水星男にとって退屈なタイプ	うっかり深入りするとヤケドします。要注意！	安全第一のふたり。平穏な家庭を築けそう	女グセ悪し！あなたが本命になれれば○	彼と付き合うなら彼の友人も大切にすること	優しいけれど騒騒しい彼。うまくいくか微妙
冥王星	彼にはあなたが何を考えているのか分からない	無反応はNG。もっと表情と言葉に出して！	時間をかけて、じっくりと関係を温めていって	恋愛期間が長くなれば結婚に至る可能性もあり	あなたの交遊関係を広げてくれる相手だけれど	あなたが彼の精神安定剤となれれば良好に
金星	バラバラなようでいて不思議とうまくいく相性	気軽に恋を楽しむだけならうってつけの相手	考え方も生き方も正反対。方向性が合わなすぎ	策略家の彼。あなたは巧みに操られそう	お互いのやりたいことを尊重すればうまくいく	親分肌の彼。あなたにとって心強い味方に
小王星	一緒に遊び[illegible]相手としてなら[illegible]お互いに[illegible]	互いのセンスにひかれ合う相性。いい刺激に[illegible]	彼から見れば、あなたは理解不能な生き物で[illegible]	彼から見てあなたは手に負えない小動物のよう	彼を通して人と交流する楽しさを覚えそう	心の支えにもなる彼。温かな関係を築けそう
土星	プライドの[illegible]者同士。[illegible]ることも多く	[illegible]さや軽さが、次第に許[illegible]なりそう	地味だけれど堅実な家庭を築けるカップル	高級志向、本物志向が強いふたり。[illegible]	生き方も求めるものも噛み合わないふたり	一目ぼれもありえるけれど、反動も大きそう
天王星	彼のお荷物にならないよう、甘えはほどほどに	ヘビーな関係が大嫌いな彼。適度に距離保って	彼の理性的な面、あなたの気品が引き立つ相性	波長は合うが、贅沢三昧にならないよう注意	世の中の見方がまるで正反対。無理のある関係	庶民と貴族のようなもの。お互いに抵抗感が

あなた＼彼	火星	冥王星	金星	小王星	土星	天王星
水星	真逆のふたり。お互いイヤな面ばかり見えそう	あなたが自分を押し殺さなければ付き合えない	物事のおもしろがるツボなど共通点が多い	野放しにしておけばいい気楽な相手。束縛は×	彼の厳格さが息苦しくなりそう。難しい相手	大きな赤ちゃんと思って世話できるならいいが
氷王星	彼は氷王星女性のハデなところがかなり苦手	頑固で強情っ張りな彼についていくのは大変	新鮮さをもたらす相手だけれどお互い身勝手に	友達として○。恋愛では噛み合わないところも	あなたのルーズな一面が彼の怒りを買いそう	彼の依存心があなたにとって超ヘビーなものに
木星	価値観、人生観が似ているふたり。安定感あり	堅実な人生を求めるなら結婚にオススメの相手	血迷ってひかれることもあるが、いずれ波乱が	子供っぽい彼にあなたが振り回されそう	段階を踏んで関係を深めていくことがコツ	どこか心を閉ざしているような彼。忍耐力必要
海王星	マジメで堅実な彼は安心して付き合える相手	口下手な彼。あなたが補う役目を担ってあげて	正反対ゆえにひかれ合うか反発し合うか紙一重	彼を勝手に泳がせておく余裕があなたに必要	恋愛関係になるまでに時間がかかる。気長に	依存心強い者同士。どちらかが変わる必要あり
月星	黙ってオレについてこいの彼。月星には不向き	彼が求めるのは家を守る伴侶。あなたには困難	ふたりとも自分の時間を大切にできそうな関係	彼といれば退屈知らず。勝手さは許してあげて	彼はあなたに支配的。対等ではいられない	あなたが過保護なママ的存在になるしかない
魚王星	ふたり一緒に取り越し苦労をしないように注意	女性に控えめさを求める彼。あなたにできる？	彼が寅年生まれなら超オススメの相手！	友達感覚のサッパリしたカップルになれそう	潔癖性で完璧主義の彼。あなたが窒息しそう	寄りかかって縛りつける彼。自由が奪われそう
火星	頑固者同士。衝突するとお互い一歩も譲らず	変化が苦手、マンネリ状態で安心感を得る関係	彼は自由人。行動にブレーキをかけないで	どう対処したらいいのか分からなくなる相手	人生観が似ているふたり。夫候補にもなる	落ち着いた家庭を築ける。恋愛より結婚向き
冥王星	似た者同士。出会った瞬間にピンとくるかも	付き合うまでに時間がかかるが、あとは早い	あなたの一途な思いが、彼にとってはヘビー	操縦不可能。友達関係でいるのがどうやら正解	男にリードしてほしいならうってつけの相手	恋はいまいち。お見合いで結婚するような相手
金星	危なっかしいあなたにブレーキをかけてきそう	付き合いが進むにつれ男尊女卑的な本性が……	友達関係の延長で結婚へと進む可能性あり！	波長が合う。くっつくのも別れるのも早いかも	手順を踏まないと恋愛に進めない歯がゆい相手	付き合っても気持ちと行動のすれ違いが多そう
小王星	彼が年長者ならあなたを束縛してくる恐れが	彼の信念の強さには学ぶところ大だけれど	友達→妊娠→結婚という急展開もあるかも	一匹狼的キャラ同士。まとまりのないカップル	上から目線であなたを見る彼。対等は無理	苦手意識が先立って恋に進展する可能性は低い
土星	どちらかに譲る余裕があればうまくいく相性	あなたが一歩引くことも必要になってくるかも	彼を息苦しくさせないことが何より大事	あなたの理論が通用しない相手。手ごわい	合わせ鏡のようにお互いの欠点が見えることも	あなたが引っ張るほう。頼らせてあげよう
天王星	最初から結婚を意識した交際でうまくいく関係	あなたにとって頼りがいのある彼。結婚も◎	付き合っても放置されて寂しい思いをするかも	一心同体を求めるあなたは、彼にとって重い	性格は違うけれど趣味嗜好は似ているふたり	交際に至るまでの時間が長い。じわじわ接近を

季節ごとにキレイになる！
「くびれ」骨盤調整
ビューティ・ペルヴィス®

ビューティ・ペルヴィス
プログラムディレクター
kyo

骨盤をしめるだけではくびれません！
四季にカラダをキチンと反応させて美しいプロポーションを作りましょう！

予約の取れないカリスマ講師がはじめて明かす、骨盤調整の本当の話

お肌ツヤツヤ
くびれキュッ
リバウンドなし
愛され体質に
季節のビューティ・ペルヴィスで

創業100周年 講談社
定価1,260円(税込)

TALES of SENRI
A Link of Two Worlds

千里伝
五嶽真形図（ごがくしんぎょうず）

天地の主を巡る人VS."ヒト"の闘い。
超大作ファンタジー、ついに発刊！

ファンタジーノベル大賞受賞作家が世界に放つ震天動地のヒーロー伝説！

仁木英之
定価1,680円(税込)
ISBN 978-4-06-215962-6

講談社

書き下ろし100冊

こんな時代には……
真保裕一
デパートへ行こう！

たちまち3刷！大増刷

100周年大セール前夜で、高額在庫満載のデパートに蠢く人の気配。静かに大騒動に始まった。

大興奮、これぞエンタメ！

定価1,680円(税込)
ISBN 978-4-06-215721-6

第62回「野間文芸賞」
第31回「野間文芸新人賞」
第47回「野間児童文芸賞」
決まる

財団法人　野間文化財団主催の第62回「野間文芸賞」、第31回「野間文芸新人賞」および第47回「野間児童文芸賞」は11月4日(水)、それぞれ本年度受賞作品を下記の通り決定いたしました。

◎第62回　野間文芸賞
（賞牌及び副賞300万円）
（選考委員　秋山駿・坂上弘・高樹のぶ子・高橋源一郎・津島佑子）

奥泉 光（おくいずみ ひかる）氏
『神器（しんき）軍艦「橿原（かしはら）」殺人事件（さつじんじけん）』（新潮社刊）

◎第31回　野間文芸新人賞
（賞牌及び副賞100万円）
（選考委員　角田光代・多和田葉子・堀江敏幸・町田康・松浦理英子）

村田 沙耶香（むらた さやか）氏
『ギンイロノウタ』（新潮社刊）

◎第47回　野間児童文芸賞
（ブロンズ像及び副賞200万円）
選考委員　あさのあつこ・角野栄子・松谷みよ子・三木卓・山下明生）

なかがわ ちひろ 氏
『かりんちゃんと十五人（じゅうごにん）のおひなさま』（偕成社刊）

なお、贈呈式は、12月17日(木)午後6時より帝国ホテルで行われます。

財団法人　野間文化財団

知ってるようで知らない

細川茂樹が、手取足取り腰取りレクチャー!

お金で損をしないコツ

hudie.com

"お金のイロハ"を知らなくて、ちょっとずつ
を積み重ねていませんか？　そこで本日はマ
ーマネジメント検定1級を持つ、"マネー王子
こと細川茂樹さんがご登場！　知っておくと
クをするポイントを、華麗に学んでいきましょう

マネー王子、細川茂樹の マネー人生キーワード6

オレと"現金(キャッシュ)"

細川王子いわく、"現金ほど強いものはない"。「たとえば、マンションなど大きな買い物なら、頭金があれば割引交渉もできるし(笑)、不慮の事故にあったときにも現金があると心強い。あなたを守ってくれる存在なんですよ」

マネーマネジメント検定 1級

2009年2月、金融学習協会主催・文部科学省お墨つきのマネーマネジメント検定1級に見事合格！「お金との付き合い方を勉強して、お金の勉強をしない人から損してしまうことを痛感！」

銀行員の父親の マネー英才教育

「僕の父親は銀行員だった。その影響で、子どものころから小遣い帳をつけ、貯蓄ノウハウもかなりあったと思う。でもまあ……小遣いなのに自由につかえている感覚はなかったけどね(笑)」

オレと"家電"

家電好きが高じ、時に"家電俳優"としてメディアに登場する細川王子。「新商品のリサーチは欠かさず、開発者に話を聞きにいくこともあります。家電は楽しめるだけでなく、生活を助けてくれるから、投資する価値アリ！」

父親の ぴかぴかの 革靴

「父親は日曜には百貨店に行って、ほしい靴を見ていた。でも買わずに帰って、家で靴磨き。古い靴でもいつもぴかぴかだった。ものを見る目を養いつつ、持ちものを大事にする天才なんだ」

オレと"投資"

vimoo.net

「お金を殖やしたかったら、リスクをとって投資に挑戦することも大事。でも、投資を勉強してみたいけど、どうしたらいいのかわからない……って聞くよね。ほら、そういうときに、ここに"マネー王子"がいるんですよ（笑）!!」

Shigeki Hosokawa

1971年、岐阜県生まれ。俳優、タレントとして活躍す
とともに、ラジオ番組の株式講座コーナーにレギュラ
出演するなど、投資家としても注目される。マネーマ
ジメント検定1級取得。また"家電好き"としても有

撮影／伊藤泰寛　スタイリスト／shiba　ヘア&メイク／阿
奈緒子　取材・文／西山美紀　デザイン／プラス・アイ

細川茂樹のマネー塾 1時間目

女子25歳。まず知っておくべき

マネーの基本のきを教えて！

〝マネー情報〟といっても実に幅広いけど、with世代の女子が、まず知っておくべきことって何？

男に稼いでもらう考えは×。男には頼れない時代なんだ

with「王子、今日はマネーについて教えてください！」

細川王子（以下王子）「喜んで！ もうなんでも話します。そうだな……まずは、結婚を夢見て、〝年収が多い人が理想♪〟なんて思っていらっしゃる女子も多いと思うけど、こんな数字を知ってるかな？ **結婚適齢期の未婚男性で、年収600万円以上の人は、東京に〝3・5%〟、そして全国の成人未婚男性で、年収1000万円以上の人は、たった3%くらいしかいない**というデータがあるんだよ」

with「えっ、それだけ？」

王子「そう、その中にはスポーツ選手や高額納税者のタレントが含まれるから、一般男性ではかなり少ないということになるよね。しかも、平均年収500万円くらいのサラリーマン男性で、最近〝婚活〟をしている人のデータも見たんだけど、**〝専業主婦になりたい〟〝男性の稼ぎをアテにしたい〟という女性は、結婚対象から除外したいと思っている人が多いんだ。**本来なら〝オレが稼いでやるから、ついてこい！〟なんてカッコよく言いたいところだけど、この不況のご時世、男にはもうそんな体力も気概もないんだよね……」

女性は情報収集能力が高い！ 結婚にも生かそうぜ

with「女性もしっかり稼いで、貯めないとかな。ですね……。でも、マネーのことってなんかよくわからなくて……」

王子「そう、そこなんだよ。女性は洋服やアクセサリーなど、ほしいものがたくさんあるでしょ。どんなデザインや色があってどこが安いかという情報を一生懸命調べるよね。**その女性の情報収集力はすばらしいと思うんだ。**でも、お金のことになる**はずなのに勉強しないよね。**たとえば、銀行のATMで時間外にお金をおろすことってない？」

with「ドキ、ドキ。飲み会に行くときに現金がないことに気づいて、あわてておろしたり（汗）」

王子「もったいない！ 銀行は時間外だと手数料がかかるよね。月1回、100円払っていると年間で1200円。**今、普通預金金利が約0・04%だけど、普通預金に何円お金があれば、トントンになるかというと……複利計算で375万円が常に必要！** 月2回分だと750万円近く必要ってわけ」

with「そ、そんなに……!!」

王子「高いよねえ。**たかが1回100円って思うけど、実はものすごく高い100円ってことがわかる。こうしてお金は〝大きな目〟で見る必要があるんだ。**また、お金はその人の〝人となり〟がわかるものだと思う。散財している人はどこかルーズだし、ケチケチな人は、手堅いけどおもしろくない（笑）。恥ずかしくないお金との付き合い方

細川王子のオレ流マネー論

10億円のマンション、2000万円の車。見に行くだけならタダ。物の価値を知るなら、最高のものも見ておくこと

10億円のマンションだって、予約すれば実際に見られるんだよ。2000万円の車と200万円の車を見比べて、「2000万円の価値が本当にある？」「200万円でも技術はすごい」など、自分のものさしを持つことが大事。高いものを見ると、見る目が養われると思うよ！

25歳から34歳の年収600万円以上の未婚男性は

青森で0.6%

東京で3.5%

東京では、未婚女性の40%が〝年収600万円以上の男性と結婚したい〟と思っているけど、25歳から34歳までの未婚男性で年収600万円以上の人は、東京で3.5%、青森で0.6%しかいない！（山田昌弘氏「若者の将来設計における子育てリスク意識の研究」総合研究報告書より）結婚相手に年収を求めるのではなく、二人で稼いでいく時代なのかも！

ATM時間外手数料ゼロは、こうして実現できる!!

何気なく毎日使っている銀行ATM。手数料は仕方ないものなんて思っていませんか？ 自分のお金をATMで引き出すのに、時間外手数料がかかったらもったいない！ 大手4行のうち、実は「りそな銀行」は常にATM手数料無料だと知ってた？ そのほか、時間外手数料をゼロにできる、各銀行の独自サービスもいっぱい。自分のメインバンクのサービスをチェックして、おトクに使いこなそう!!

三菱東京UFJ銀行

「メインバンク」総合サービス

預金残高が10万円以上の人はチェック

取引の状況と運用資産残高に応じて5段階のステージが設けられ、それに対応したさまざまな優遇サービスがある。たとえば、資産残高が10万円以上50万円未満あれば「ステージ2」となり、三菱東京UFJ銀行のATM時間外手数料（1回105円）が無料になる。サービスの利用には、「スーパー普通預金」と「三菱東京UFJダイレクト」の申し込みが必要で、新規申し込みや普通預金からの切り替えは、メールオーダー（郵送）などでも手続き可能。

※「メインバンク」総合サービスは、2010年1月10日より、「メインバンクプラス」に名称・内容が変更予定。

みずほ銀行

みずほマイレージクラブ

コンビニATM時間外手数料も無料に

月末の資産残高などの取引状況が毎月判定され、条件を満たしていれば翌々月にさまざまな優遇サービスがある。たとえば、資産残高が10万円以上あれば、みずほ銀行のATM時間外手数料（1回105円または210円）が無料になるほか、コンビニATM（イーネット・ローソン・セブン銀行）の利用手数料・時間外手数料が24時間無料になる。また、月末残高が50万円以上の場合、みずほ銀行ATM、コンビニATM、みずほダイレクト利用時の、他行宛の振り込み手数料が月間3回まで無料になるサービスも。サービスの利用には、総合口座（普通預金）を申し込み後、インターネットや店頭でのみずほマイレージクラブの申し込みが必要。

りそな銀行

りそなクラブ

常に時間外手数料無料 ポイントサービスも

りそな銀行は、取引条件やサービスなどの加入なしで、なんとATM時間外手数料が終日無料なので非常におトク！ さらに、りそなクラブに申し込むと、取引の状況や運用資産残高に応じて毎月ポイントが貯まり、パートナー企業のポイントやマイルへの交換や、キャッシュバックが受けられる。たとえば、給与の受け取りで10ポイント、月末資産残高10万円ごとに1ポイント、りそなダイレクト利用で他行への振り込み1回で2ポイントなどと貯まっていき、Tポイントや楽天スーパーポイント、JALマイレージバンクのマイルなどと交換できる。また、1000ポイント＝700円として、取引口座にキャッシュバックも可能。

三井住友銀行

SMBCポイントパック

Web通帳を選べばさらにおトク！

残高別金利型普通預金とインターネットバンキングを利用する人が対象。当月、または月末の資産残高などの取引状況が毎月判定され、条件を満たしていれば翌々月にさまざまな優遇サービスがある。たとえば、資産残高が30万円以上あれば、契約口座（残高別金利型普通預金口座）のATM時間外手数料（1回105円）やコンビニATM（イーネット・ローソン・セブン銀行・@BANK）利用手数料が無料になる。また、資産残高に関係なく、当月末にWeb通帳の契約があれば、同じサービスを受けられる。さらに、各種取引状況に応じてポイントが貯まり、外貨預金を利用した場合の為替手数料の割引などに使える。また、Web通帳は、一目で出入金がわかるカレンダー機能や、簡単なメモ機能など、使いやすさのためのさまざまな工夫がこらされている。サービスの利用には、店頭での申し込みのほか、すでに口座を持っていればインターネットから手続きを行える。

※2009年10月時点の情報。情報内容は変更になる場合があります。

貯金…なく…って気持ちはなる
でも、私の

貯め方、殖やし方、これで合ってる?

"貯めたい""殖やしたい"と思っても、どうしたらいいかわからないんです(涙)。王子、オススメ法を教えて

いつか貯めようではダメ。"積み立て"がオススメだよ!

with「王子流の、上手に貯めるコツってありますか?」

王子「まず、家計簿をつけよう! 毎月確実に払わなきゃいけない家賃や公共料金を計算して、残ったお金が"お小遣い"だよね。もしそれが10万円あったら、思い切って8万円を貯めて、残りの2万円を遊びに使うんだ」

with「わ、けっこうキツそう」

王子「**でもね、これを1年間がんばれば100万円貯まる!** 使っていいお金が少なければ、大事なものを選ぶ目も養われるしね。必ず続けられるように、"積み立て"にするのがオススメだよ。人間ってつい弱い心になりがちだから、"今月は貯めなくていっか"って挫折しないようにね。本当は僕がwith読者のみんなのそばで、いつも励ましてあげられたらいいんだけど(笑)」

女性は流行に敏感だから経済や投資に向いてるよ!

with「お金を殖やしていく"投資"にも興味があるんです」

王子「うん、一緒に勉強していこう。ただし投資って、字のごとく"資産を投げる"わけだから、**"万一なくなってもいいお金"で始めて、しっかり考えることが大事だよ**。スタートとしては、たとえば日本株なら商品券や割引券、お米が送られてくる株主優待制度があるけど、そんな楽しみを取り入れてもいいかもね」

with「誰かのオススメ商品を買う、っていうのはどう?」

王子「うわ、ダメだよ~。人によって考え方も資金も違うから、いいなりは×。もし失敗してもその人のせいにはできないし」

with「日本は不景気で人口も減っているし、**投資しても平気なのかなって不安なんですが**」

王子「うん、じゃあ世界的に見るとどうだと思う?」

with「人口が爆発していて、技術もどんどん上がってる?」

王子「ほら! **今何か気づいているよね。そう考えるなら外国株を買うのもアリだと思う**。じゃあ国はどこにしよう。ヨーロッパ、アメリカ、ブラジル、中国……って考えたり、商品も選ばなきゃいけない。実際に買うには証券会社の口座を開く必要がある。勉強しはじめたら終わりがない(笑)。経済って難しそうだけど、自分が日々感じていることの延長線上にある。**女性は流行に敏感だから、経済を勉強するのに向いていると思うよ**」

細川王子のオレ流マネー論

家計簿つけて、8割自炊。コレ、オレ流マネーセーブ術!

外食は週に2回程度で、あとは自炊。ほら、家電も手伝ってくれるしね(笑)。500リットルの冷蔵庫には、お取り寄せやスーパーの食材でいっぱい。外食より安くあがるし、しかもおいしいし安全。健康的で、医療費も減るよ。もちろん、家計簿もきちんとつけてるぜ!

まずはここから! 基本の投資用語を知ろう!

お金がある程度貯まってきたら、より多く殖やすために"投資"が気になってくる人も多いはず。基本の投資用語をしっかり押さえておこう!

【株】

値上がり益のほか、配当や株主などの権利もゲット

安いときに買って高いときに売ると売却益が得られ、そのほか配当や株主優待、議決権などが得られる。「単元株」ともいう。

いくらから? 銘柄によってさまざまで、数万円~数百万円

売買のときに手数料がかかる。

【個人向け国債】

1万円から買えて、5年満期・10年満期がある

国が発行する債券で、半年ごとに金利が変わる「変動10」(10年満期)と、金利が満期まで変わらない「固定5」(5年満期)の2種類がある。

いくらから? 1万円以上1万円単位

売買には基本的に手数料はかからない。解約する場合にはかかる。

【ミニ株・単元未満株】

1株から売買できて、おこづかい程度で買える

ミニ株は、単元株の10分の1単位から売買できる。単元未満株は、金融機関によって異なるが、1株から売買できることが多い。

いくらから? ミニ株は10万円以下、単元未満株なら数千円からある

売買のときに手数料がかかる。

【投資信託】

プロの力を借りて幅広く分散して投資

投資家から集めたお金を、投資のプロが運用してくれる。少ない金額でも、国内や海外の株、債権など、幅広く投資できる。投資信託のことをファンドともいう。

いくらから? 一般的に1万円から買える

買うとき、保有しているとき、売るときに手数料がかかる(例外もあり)。

【るいとう】

1万円以上1000円単位でコツコツ株式投資

株式累積投資の略。毎月1万円以上1000円単位で、個別銘柄を買っていく。積み立てのようなもの。

いくらから? 1万円以上1000円単位

売買のときに手数料がかかる。

【FX】

円高・円安の両方で利益を出せる

円を売って外貨を買ったり、外貨を売って外貨を買うという両方の取引ができる商品。預け入れたお金の数倍~数十倍の取引が可能なのでリスクも大きい。

いくらから? 1万円からや10万円からなど、金融機関により異なる

売買のときに手数料がかかり、為替手数料もかかる。

知ってるようで知らない "積み立て"基本のき

毎月5000円でも1万円でも、じっくり積み立てていけば、長い目で見ると大きなお金になるもの! 気が向いたときに貯めるのではなく、毎月確実に積み立てていくためには、お給料が入ったら先に貯蓄を確保してしまうことがポイント。手元にあると、ついつい使ってしまうもの。まずは少額からでもスタートしてみて!!

財形貯蓄

サラリーマンだけが利用できる制度で、給与やボーナスから自動天引きで積み立てられ、確実に貯金が確保できるというもの。会社で手続きが必要なので、おろしにくい点もメリット。「一般財形」「財形住宅」「財形年金」の3つがあり、「一般財形」の積立期間は3年以上で使い道は自由。預け入れ後1年を経過すれば一部または全額をいつでも引き出せる。ただし、財形は勤務先に制度がなければ利用できないので、まずは調べてみて! **いくらから?** 原則1000円以上1000円単位

自動積立定期預金

銀行の「自動積立定期預金」やゆうちょ銀行の「自動積立定額貯金」など。一度手続きをすれば、毎月一定額を普通預金から定期預金へ自動引き落としで積み立てられる便利なもの。積み立て日を給与振り込み日の当日や翌日に設定すれば、給与天引きのような感覚で貯められるのがメリット。積立額は、ボーナス時の増額も可能。最初は少ない金額でスタートして、途中で金額を変更して、アップさせることもできる。

いくらから? 1000円以上1000円単位など

他にもこんな積み立てもあります!

旅行積み立て

旅行によく行く人にピッタリ

旅行会社や航空会社で申し込み、毎月一定額を積み立てると、満期時にサービス額をプラスした金額の旅行券などを受け取れるもの。中には利回りが3%台以上と高利回りの商品もあるのが魅力。ただし、受け取った旅行券などが使える範囲が各社で異なるので確認を。

デパート友の会

ブランドもお買い得に買える!

デパートで申し込み、毎月一定額を積み立てると、12ヵ月後に1ヵ月分のボーナスが追加され、商品券やプリペイドカードを受け取れるもの。毎月1万円なら、1万円×12ヵ月+ボーナス1万円=13万円分の買い物が可能で、普段はなかなか手が出ない高級ブランド物も購入できるのが魅力。

hudie.com
慧美网 vimee.n

細川茂樹のマネー塾 3時間目

毎日どんどん減っていくお金。私の

使い方って下手なの!?

散財しているつもりはなくても、減っていくお金。
お金を上手に使うポイントって……どんなこと!?

高い100円と安い1万円。この見極めが大事だぜ

with「無駄な出費をしないためにはどうしたらいいの?」

王子「じゃあこんな話をしよう。さっき**"高い100円"の話をしたけど、"安い1万円"もあるよ**」

with「……というと?」

王子「ものの価値を見ることが大事なんだ。"家電俳優"の僕の例だと(笑)、スーパーで"お! このテレビ、1インチあたり2000円で安い!"と思っても、実は昔の技術の液晶パネルだったりする。でも、最新技術搭載の新型なら1インチ2500円出しても買えない。だから同じ32インチでも、5万円のものと15万円のものがある。値段が3倍も違うけど、安い液晶パネルは耐久年数がないし、アフターサービスも悪い。倍速もなく動画がスムーズじゃないからスポーツを見てもイマイチ。一方最新モノはそのあたりが全部カバーされている。……とつい熱く語っちゃったけど(笑)、**そうなると15万円は決して高くないわけ**」

with「なるほど……」

王子「もし手持ちに5万円しかなければ、しばらく我慢して、その新型が安くなってから買うのでもいいし、そこは見極め。**意味があるものにお金を払ってこそ、いいお金の使い方なんだ**」

調べた人からトクをする。調べないともったいないよ

王子「あとは、国の政策で安くなるものも見逃すなよ! 家電がお得に買えるエコポイントやエコカー補助金などは、'10年3月までと期限がある。**制度を知っていれば計画的に買えるよね**」

with「なんとなく耳にしていたけど、期限があったとは!」

王子「他には、"電子マネー"って最近使う機会が増えたけど、**いつの間にか生活に入っていたと感じない?** あなたの心にす

with「は、はい……」

王子「どこで使うとどんなポイントが貯まるとか、お得とか、それぞれメリット・デメリットがあるはずだけど、懇切丁寧に教えてくれる人はなかなかいないよね。**だからしっかり調べたほうがいい。自分のお金だからね**」

with「確かに、今はネットなどを見ればわかりますもんね」

王子「**勉強した人から、お金をどんどんお得に使えるんだよ。**

細川王子のオレ流マネー論

男に何かを贈るなら、彼のライフスタイルに合ったものを。値段じゃないんだぜ!

男って、高価なプレゼントはいらないんですよ。たとえば相手が文章を書く仕事の人なら、"万年筆を使ったら、他の人から見られたときにかっこいいかも"なんて、相手の生活やキャラクターを考えて選んでくれたものならうれしい。値段じゃなくって、どんな気持ちで選ぶか、だと思うんだ。

もう一度おさらい! 電子マネーはこう使うのが賢い!

プリペイド式電子マネーとは?……事前に、電子マネーにチャージ(入金)して利用するもの。独自のポイントサービスがある会社が多い。

ポストペイ式電子マネーとは?……クレジット決済の一種で、カードが電子化されたイメージ。後払い式でチャージ(入金)作業は不要。基本的にポストペイに対応しているクレジットカードを作る必要がある。支払い時にサインや暗証番号入力は不要。

オートチャージとは?……電子マネーの残高が一定金額を下回ると、事前に設定された金額が、クレジットカードから自動的にチャージされるもの。

Suica プリペイド 上限額2万円

乗車券に買い物に、使い勝手◎

JR東日本が発行し、乗車券がわりや買い物に利用できる。PASMO、Kitaca、TOICA、ICOCAと相互利用が可能(一部を除く)。乗車券の定期券機能をつけたSuica定期券もあり、VIEW+Suicaカードならオートチャージ機能もある。直近50件の利用履歴が駅の自動券売機などで印字できて便利。また、Suicaポイントクラブに入会すると、加盟店で利用額の0.5〜1%のポイントがつく。

PASMO プリペイド 上限額2万円

私鉄・バスをよく利用する人に

首都圏の私鉄・バス会社が発行し、乗車券がわりや買い物に利用できる。Suicaと相互利用が可能(一部を除く)。乗車券の定期券機能をつけたPASMO定期券もあり、特定のクレジットカード一体型PASMOにはオートチャージ機能も。駅の自動券売機などで直近20件の利用履歴が印字でき、記名PASMOの場合はWEB上で3ヵ月前までの履歴を照会できる。

QUICPay ポストペイ

スピーディーにカード決済できる

セブン-イレブン、ローソン、サークルK、サンクスや、その他加盟店で利用でき、利用額に応じて、クレジットカードのポイントが貯まる。NTTドコモ・au・ソフトバンクのおサイフケータイに対応。1回の買い物に利用できるのは2万円まで。[illegible]ならクレジットカードの利用限度額まで利用可能。万一の紛失や盗難による不正使用には、クレジットカードの[illegible]れる。

iD ポストペイ

ドコモ独自ブランドで使えるお店も多い

ファミリーマート、ローソン、am/pm、サークルK、サンクスや、その他加盟店で利用でき、利用額に応じて、クレジットカードのポイントが貯まる。NTTドコモが運営するケータイクレジットサービスで、基本的にはNTTドコモのおサイフケータイとiD対応のクレジットカードが必要。ドコモ発行のクレジットカード「DCMX」なら、利用額に応じてドコモポイントがつく。

Edy プリペイド 上限額5万円

利用場所が多く、提携ポイントも多様

am/pm、サークルK、サンクス、ファミリーマート、ローソン、セブン-イレブンなどのコンビニや店舗などで利用でき、ANAマイルや楽天スーパーポイント、Tポイントなどが貯まる。1回のチャージ金額上限は2万5000円。また、おサイフケータイのEdy残高をほかのおサイフケータイに送れるサービス「Edy to Edy」は、手数料1%を払うことで、ワリカンの精算やオークションの支払いなどに利用できる。

nanaco プリペイド 上限額2万9999円

セブン-イレブン利用者にオススメ

セブン-イレブン、イトーヨーカドー・エスパ、デニーズなどで使え、100円ごとに1P貯まり、1P=1円として利用できる(交換時に1%分の手数料が必要)。新聞の購入や宅配便の発送料にもポイントがつく。また手[illegible]して、エコポイントからnanacoポイントへ交換できる。さらに[illegible]セブン銀行口座の取引内容に応じて、nanacoポイントがつく。

WAON プリペイド 上限額2万円

ポイントキャンペーンも多いのが魅力

ジャスコ、[illegible]クスバリュ、ミニストップ、ファミリーマートなどで利用可。200円ごとに1Pが貯まり、1P=1円として利用できる。毎月5日・15日・25日は一部店舗を除きポイント2倍に。また、ジャスコなどではお客様感謝デー(20日・30日)は一部商品を除き5%割引に。イオンカードを親カードにしたオートチャージサービスもある。

知らないと損する! 政府が行っている減税&補助はコレ!

今はさまざまな減税・補助制度があるチャンス。
買い物の予定がある人は上手に利用してみて。

エコポイント

地球温暖化対策の推進と経済の活性化のため、省エネ効果の高い「グリーン家電」の購入に対してポイントをつけるというもの。グリーン家電とは、省エネラベル4☆以上のエアコン、冷蔵庫、地上デジタル放送対応テレビのこと。基準を満たした商品の例では、冷蔵庫401〜500リットルのものなら9000ポイント、地上デジタル放送対応テレビ32型なら1万2000ポイントがつく。購入時に登録申請が必要で、通販やネットショッピングで購入したものでもOK。1ポイント=1円に相当し、商品券や電子マネー、カタログギフト券などと交換できる。登録申請の期限は2010年4月30日まで。商品との交換は2012年3月31日まで。

エコカー減税

燃費がよく、排出ガスの少ないエコカーを対象とした、自動車税や自動車重量税、自動車取得税の減税制度。基準に応じて25%〜100%などの減税になる。車種や基準によっては数十万円の節約になることも。ただし、自動車税の減税は、2010年3月31日まで、自動車取得税は2012年3月31日まで、自動車重量税は2012年4月30日までの期間限定。

エコカー補助金

条件を満たした新車購入者への補助金制度。たとえば、新車登録から13年を超えたクルマを廃車にし、「平成22年度燃費基準達成車」の新車に買い換えると、普通自動車で25万円の補助金が出る。2010年3月31日まで期間限定だが、政策によっては早期終了の場合も。

住宅ローン減税

住宅の購入を促進し、それによる経済の活性化を目的とした制度。対象住宅(床面積50㎡以上など)を購入し、ローンを組んだ場合に税金が控除される。たとえば2010年の春に入居した場合、年末のローン残高(最大5000万円まで)に対し、1%の税金が10年間控除される。2010年末に3000万円のローン残高があれば、3000万円×1%=30万円の税金が申請によりもどってくるしくみ。ただしこの場合、所得税と住民税とをあわせて30万円に満たない場合は、それ以上もらえることはない。2013年12月31日までの期間限定。

※2009年10月末時点の情報。情報内容等は変更になる場合があります。

結婚、出産、病気……etc. これから起こる女の人生の出来事に どうやって"備え"たらいいの!?

女の人生は山アリ谷アリ。そんな人生の荒波を乗り越えるのにマネーで必要なこととは？　王子、教えて！

保険はCMだけで選ばない。"つぶれない"視点が大事

with「そろそろ"保険"も気になりだしたんですが……」

王子「保険はね、何かあったときに払ってもらえないのが一番困る。**だから、保険会社はつぶれない安全なところ、そして月々の保険料をきちんと払えるように安いところがいいと思うよ**」

with「CMを見ていると、なんか迷ってくるんですよね」

王子「ちょっと待ったあ〜。CMで簡単に決めてはいけないよ。いくつか見比べるようにしてね。迷ったら都民共済や県民共済などの"共済"もある。みんなで保険金を出しあうしくみで、余ったらキャッシュバックもあるしね。with世代なら、めったに大病はないと思うけど、不慮の事故や入院に備えて医療保険は考えてみても。死亡保障は、残す相手ができる結婚後で！」

キャッシュがあれば200万引きも夢じゃない

王子「**僕は、キャッシュ(現金)の偉大さも知ってほしいんだ。**たとえば、激安のお店として有名な"ドン・キホーテ"ってあるでしょ。あそこは仕入れをするときに**現金買い付けなんだって。**"即金で買うから安くしてや〜"ってね。それ以外でも、結婚してマンションを買うことになったら、多分住宅ローンを組むと思うけど、手元に1000万円キャッシュがあると強いよ〜」

with「い、1000万円ってかなり多いんですが……」

王子「**大丈夫。毎年100万円貯めていけば、10年で1000万円！**　ほら、できそうでしょ。地域によっては1000万円くらいでマンションを買えるところもあるし、[illegible]**キャッシュで買うから、8[illegible]に負けてよ。**って強気な[illegible]できるわけ」

with「200万円も値引きできたらお[illegible]ね！」

結婚前の今は、がんばって働いて稼ぐチャンスなんだ

王子「**現金があると将来あなたの身も助けてくれる。**結婚したら、僕は相手を一生守り続けると誓うけど(笑)、旦那が実は暴力夫だったらどうする？　お金がなきゃ逃げられないよね」

with「怖〜〜〜っ！」

王子「または、旦那さんが失業して借金かかえて離婚するってなったとする。**財産を半分にするとき、結婚前の各自のお金は分けなくていいの。自分のもの**」

with「じゃあ結婚前の今は、お金を貯めるチャンスですね！」

王子「そのとおり！　男女雇用機会均等法で女性も働く場所が増えたから、**旦那の稼ぎだけをアテにする時代じゃないんだよね。**がんばって働いて稼ぐ女性って、かっこいいと思うよ。いや〜今回withのこの記事読んだあなたは大正解だ!!　マネーに詳しくなって、さらに素敵なレディになれるからね」

細川王子のオレ流マネー論

結局、キャッシュに勝るものなし！1000万円をひとつの目標に貯めようぜ

キャッシュ（現金）があれば、ローンを組んで余計な利息を払ったりせずに買える。だからキャッシュを持っている人は強い。銀行が万一倒産しても"ペイオフ"という制度があって、1000万円とその利息までは補償してくれるから、まずは1000万円を目指して貯めよう！

See you!

今日はあなたに会えてよかった。マネーに詳しい女性は男にも女にもモテるはず。今後もあなたのマネー人生を応援してるよ。がんばろう！

スーツ¥270900、シャツ¥33600、ネクタイ¥18900/[illegible]（[illegible]ジャパン）他、本人私物

3000万円のマンションを35年ローンで買ったら、現金一括払いと比べていくら損する？

借入額3000万円
35年ローン　金利2.7%　の場合
→毎月の返済額　約11万1000円、
総返済額　約4641万円

3000万円のマンションを35年ローンで購入すると、金利2.7%の場合、かかる利息は1600万円以上!!　支払う総額がなんと1.5倍にもなってしまう。でも、「頭金」と呼ばれる、最初に支払う現金を多くすれば、ローンの金額が減り、その分かかる利息も少なくなってお得。やっぱり"現金を持っている人は強い"ということ！

なんと約1641万円もソン！

※金利は、住宅金融支援機構の住宅ローン「フラット35」平成21年10月平均金利2.701%の場合で元利均等返済、ボーナス返済なしで計算。その他税金や手数料、保険料など諸経費もかかる。またローンを組むには、頭金（マンション価格の1割程度以上）が必要なケースも多い。

種類は？　特徴は？ 知っておきたい保険のこと

死亡や入院のリスクをカバーしてくれる保険。でも、"保険ってわかりにくいので、入っていません……"という人は多いはず。ひとまず押さえておきたい保険の種類は以下の5つ。気になるものをチェックして！

病気やケガで入院・手術したときに備える→**医療保険**
万一の死亡時にまとまった保険金をもらえる→**死亡保障の保険**

医療保険
一定期間を保障するタイプと、終身保障のタイプがある
病気やケガで所定の日数入院すると、入院給付金（日額×日数分）を、所定の手術をすると手術給付金が受け取れる。一定期間保障するタイプと終身保障のタイプがある。

がん保険
所定のがんの場合、給付金を受け取れる
所定のがんと診断された場合、がん診断の給付金が受け取れる。また、入院時には入院給付金、手術のときには手術給付金が受け取れる。

女性専用医療保険
女性特有の病気の際、手厚い保障がある
子宮筋腫や子宮がん、乳がんなど、女性特有の病気で入院した場合に保障が手厚くなる。入院給付金日額が通常の倍などになる。

終身保険（死亡保障の保険）
保障は一生涯続く。定期保険より保険料が高め
一生涯保障が続く。貯蓄性も少しあり、万一途中で解約した場合は、解約返戻金が受け取れる。同じ保証額の場合、下欄の定期保険より保険料は高い。

定期保険（死亡保障の保険）
一定期間の保障で、掛け捨てで保険料が割安
10年、20年など一定期間の死亡を保障。掛け捨てなので保険料が割安で、大型保障が必要な時期に役立つ。更新のときには保険料が上がるので要注意。

hudie.com
慧美 vimee.net

「本」から教わった!

一冊の本に、勇気をもらえることがある。小説のなかのひと言が、そっと背中を押してくれることがある。わくわくしながらページを繰る楽しさに、嫌な気持ちを吹き飛ばしてくれたりもする。憧れの人たちがオススメする50冊の中からは、きっと"いま"のあなたの心に寄り添う一冊が見つかるはず!!

撮影／永田忠彦、大坪尚人、岡谷聖、吉松伸太郎　スタイリスト／栗田泰臣　ヘア&メイク／山下伸一(ダイナミック)　取材・文／南寿律子、西山美紀　デザイン／プラス・アイ

特別対談　本を読む楽しさ

重松清さん

ワンピース¥28350／バリーラ（ドゥーズィエム クラス ラリュー）タンクトップ¥2625／ビューティ&ユース(ビューティ&ユース ユナイテッドアローズ 渋谷公園通り店）ピアス¥12600／ルベール デザイン(ドゥーズィエム クラス 青山店)

Ai Katoh

1982年12月12日、愛知県生まれ。女優として、さまざまな話題作に出演。イメージキャラクターをつとめるカネボウALLIEなど数々のCMでも活躍中。ヒロインをつとめる大ヒット映画シリーズ『海猿』の新作が2010年に公開されることも決定した。

20代の今だからこそ読みとれるものがある

加藤あい（以下、あい） 私、重松さんの小説の大ファンなんです。私たちの多くが普段なかなか言葉にできない、心の奥のほうにある思いが描かれているので、いつもすごく感動するんですよ。

重松清（以下、重松） ありがとうございます。そう言ってもらえるとうれしいな。以前から読書は好きだったんですか?

あい 子供のときは苦手でした。小学校の夏休みの宿題でも、読書感想文は書けなくて最後まで残っていたほど（笑）。でも、10代の終わり頃、本に手を伸ばすようになったんです。今は、忙しくてもできるだけ時間を作って、読むようにしています。

重松 10代の終わりから20代って、勉強や遊び、仕事で忙しい時期だよね。友達とワイワイやるのも大切だけど、一人になり本を読むことで、自分と向き合うことも重要。そうしないと、自分自身と会話ができなくなるから。それに、本を読んでいると、心に沁みる一節に出会うことがあるでしょう? 子供から大人になる頃って、その"沁み始め"の時期なんです。だから、ぜひ本を読んでほしい。

僕は20代の頃にあまり小説を読まなかったのを後悔してるんです。今、「ああ、この作品を心が柔らかい20代のうちに読んでおきたかった」って、よく思う。その時期じゃないと感じとれないものって、絶対にあるので。

あい 本って、読むときの精神状態や環境によっても、感想が変わりますよね。

重松 同じ本でも、20代のときは登場人物の娘の目線で読んでいたのが、やがて自分が親になると今度は母親の目線で読むようになったりすると思いますよ。

あい 気に入った本は、何年かおいて、2回、3回と読むと、また違ったおもしろさを味わえるんですね。

重松 それから、同じ時代に生きている一人の作家が、5年後、10年後には作風や考え方をどんなふうに変えていくかを追いかけながら読んでいく、という楽しみ方もあります。そのためにも、まず20代のうちに、本に出会っておいてもらいたいと思うんですよ。

> 人生にはいろんな正解があることを読書は教えてくれる——重松清

好きな本のことを語っている人の表情っていい!

重松 ところで、加藤さんは本をどんなふうに選んでるんですか?

あい 誰かとおしゃべりしている最中に、

加藤さんから with 読者に オススメの3冊!!

さまざまな立場の人々の心模様に涙がボロボロと

『椿山課長の七日間』

浅田次郎
朝日文庫　¥630

主人公の椿山課長は過労死してしまうけれど現世に強い未練が。そこで、初七日が終わるまで美女に姿を変えて地上にとどまることを許される。「20歳前後、浅田さんの小説にハマりました。とくに、これは心に残った作品。設定がユニークで、コミカルな雰囲気も。何より、さまざまな人間の心模様が、泣かせるんですよ」

ページをめくる手がとまらないほど夢中に

『火の粉』

雫井脩介　幻冬舎文庫　¥800

元裁判官の隣家に、以前、無罪判決を下した男が引っ越してきた。新しい隣人は笑顔をふりまきながら主人公の家族に接近。やがて、周辺で不可解な事件が次々に起こり始めて……。「主人公が精神的に追いつめられていく様子に、私自身もドキドキ。『一体どうなるんだろう』と、ページをめくる手がとまらないサスペンス小説です」

母と一緒に感動した、思い出深い一冊

『流星ワゴン』

重松清　講談社文庫　¥730

人生に絶望した中年男性が過去にタイムスリップし、自らの父子関係を見直す物語。「出会ったのは22歳の頃です。この一冊をきっかけに重松さんの本を読むように。とても感動したので、多くの人に薦めました。その一人が母。読んだあと母は『あなたが、こういう本のよさがわかる大人に育ったことが、うれしい』と言ってくれました」

vmeo.net
蝴蝶网 hudie.com

「あの本が好き」「あれがおもしろかった」と自分と意見が一致した人がいると、「他にどんな本がお薦めですか」ってたずねて、それを読むことが多いです。

重松 好きな本が一致してる人とは、いろんな話ができて、友達になれるよね。

あい 私から「これ、おもしろいよ」って本をプレゼントすることもあります。

重松 本は、読んでるときは一人でも、読み終えると、人に薦めたり誰かと感想を語り合ったりしたくなるから、人間関係を広げてくれるものでもある。それに、自分が気に入ったもののことを熱心に語っている人の顔って、すごくいい。現代は、何に関しても批判したり悪口を言ったりするほうが、その場は、わっと盛り上がったりするんだけど、決していい表情ではないんだよね。

”本の中では違う人生を経験できるのっておもしろい“ ——加藤あい

あい ところで、小説をお書きになる立場として、読者に、こういうふうに読んでほしい、というのはありますか?

重松 本とのつき合い方は人それぞれ、まったく自由でかまわないと考えています。買うときも「装丁が気に入ったから」「挿絵が好きだから」でいい。

あい デザインも、その本の世界を表現しているんですね。

重松 選び方、読み方、楽しみ方に正解なんてないんです。人生に悩んでるときには、答えを求めて一冊の本を読むこともあります。確かに、本はいろんなことを教えてくれるけれど、でも正解を出して見せてくれるわけじゃない。本は〝人生にはいろんな正解がある〟ということを教えてくれるものなんです。

加藤あいさ

小さな感動の積み重ねがやがて人生を変えていく

あい 映画やドラマと違って、本には想像の余地があるのもおもしろいな、と感じていて。たとえば、〝絶世の美女〟と書いてあっても、読む人によって、想像する美女の姿はかなり違うはず。だから、たぶん8~9割は作家の方が作り上げた世界なんですけど、残りの1~2割は読者が考え、想像をしてるんですよね。

重松 そうそう。最後の仕上げをするのは読者。それも読書のおもしろいところ。

あい いろんなことを疑似体験できるのも本の魅力だと思ってます。登場人物に

にも少年にもなれちゃうし、現実ではありえない体験もできてしまう。

重松 こうしてお話ししていると、加藤さんの言葉には説得力がありますね。それは、本でいろんな人生を疑似体験し、自分と会話してきたからだと思うんです。人生は一度きりで、後戻りもできない。でも、本の中では違う一生を生きることができる。せっかくの人生、自分自身しかないというのは寂しいよね。根っこに自分があり、そのうえで、本によってさまざまな人生を経験をしてほしいんです。

あい 本を読むことで、人生って変わるものですか?

重松 いきなり劇的に変わるってことは、ないかもしれない。だけど、ちょっと元気になったり、ちょっとやさしい気持ちになったり、そういうことの積み重ねが、生き方も変えていくんだと思う。

重松さんから with 読者に オススメの3冊!!

ノンフィクションのおもしろさを教えてくれる
『アメリカのパイを買って帰ろう』
駒沢敏器 日本経済新聞出版社 ¥1785

1945年から1972年の沖縄をめぐる9つの物語が並ぶノンフィクション。「ノンフィクションっていうと、女性は『重くて、難しい』と敬遠しがち。でも、これは戦後の沖縄の歴史を反映しつつ、青春の爽やかさを残した作品。アメリカの小説を読むときのような風通しのよさが。ノンフィクションのおもしろさを知るきっかけになる一冊だと思うので、読んでみてください！」

『通勤電車でよむ詩集』
小池昌代・編著 NHK生活人新書 ¥693

谷川俊太郎、中原中也、ディキンソンなどの詩を集めたアンソロジー。「通勤電車の中って、周囲に人がたくさんいても、微妙に〝一人〟ですよね。読書には最適。分厚い小説本もいいけれど、詩集もお勧めです。一編の詩からイメージが大きく広がったり、短い言葉が心にふっと沁みる瞬間があるんですよ」

平凡な日常にも必ず希望はあると語りかける短編集
『にじんだ星をかぞえて』
上原隆 朝日文庫 ¥693

普通に暮らす人々の日常を描いたノンフィクション。「ささやかな毎日の中にもキラリと輝くひとときはある、と教えてくれる短編集。短いので、一駅分の時間で一話が読めるはず。会社に行く電車の中では上記の詩集を、帰りにはこちらを読むと、やさしい気持ちで一日を終えることができるんじゃないかな」

1963年3月6日、岡山県生まれ。出版社勤務を経て、1991年に作家デビュー。『ナイフ』で坪田譲治文学賞を受賞、2000年には『ビタミンF』で直木賞を受賞。常に精力的に執筆を続け、幅広い年代の読者から多くの支持を得ている。

重松さんの近書

(写真左)「星をつくった男 阿久悠と、その時代」¥1785／講談社 (写真右)「再会」¥1575／新潮社

Kiyoshi Shigematsu

憧れのあの人の「人生変わった」50冊

恋も仕事も生き方も みんな

hudie.com
慧美网 vimee.net

恋をすると読みたくなる一冊

両想いの人、片想いの人、恋にあこがれている人──。女子に欠かせない恋心をさまざまなシーンで高めてくれる、珠玉の一冊たち。

心に響く一言
『あの人も自分のほうが相手に夢中になってると思ってるから大丈夫。『好き』よりも大好きになろう。』

恋をして弱気になっても
この本を読めば大丈夫

ボーカルユニットJuliet **マイコ**さん

『特別な人が、君を待っている。』

中谷彰宏　ゴマブックス　¥1000

「この本に出会ったのは、当時付き合っていた彼の気持ちに不安になっていた時でした。手書きで書かれた部分もあって、不安な気持ちをホッとさせてくれる言葉がたくさんありました。"大丈夫だ" って、自分が強くなれるお守り代わりの一冊になっていました。恋愛中、彼の気持ちに不安になったり、素直になりたいときに、ぜひ読んでもらいたいと思います」

2009年8月にシングル「ナツラブ」でCDデビュー。「フユラブ」発売中。

今の時代に知っておくべき、
恋愛に必要なこととは?

シンガーソングライター **AYUSE KOZUE**さん

『恋愛の格差』

村上龍　幻冬舎文庫　¥520

格差社会において、恋愛で幸せになるための方法を説いたエッセイ。「純粋な "恋愛" というよりは、もっと現実的な印象でよかったです。単に "恋愛がしたい" と思っている人にはあまり気分のいいものではないかもしれませんが、夢見心地な恋愛観に物足りなさを感じていた私にとっては、とても刺激的でした。20代半ばの女性なら読んでおいて損はないと思います」

アレンジ、プログラミングまで行う。アルバム「Simply Good」が発売中。

全身全霊をかけた
涙のラブストーリー

俳優 **成宮寛貴**さん

『美丘』

石田衣良　角川文庫　¥540

障害を乗り越えて結ばれた恋に、衝撃の事実をつきつけられる──。「石田衣良さんの作品は言葉の選び方がとてもキレイなので、読んでいて"ドキッ"とさせられました。世の中いろいろしがらみがあるけれど、自分も魂のすべてをかけてもいいと思える恋ができたらいいなと感じました。恋をすると読みたくなる、というよりも、きっと "恋がしたくなる本" だと思います」

初のカジュアルフォトブック『なりみやでした。』が12月5日に発売予定。

過ぎてみると宝物のような
キラキラした青春時代

女優 **多部未華子**さん

『黄色い目の魚』

佐藤多佳子　新潮文庫　¥660

葉山を舞台に、ある二人の思いが揺れ動いていく。「この本に出会ったのは大学1年生の頃。高校・大学と女子ばかりの学校で過ごしていたので、制服で好きな男のコと歩いたり、海沿いで会ったり……というのにすごく憧れます！　大人びた主人公二人の空気感や情景、テンポが妙に心地よくて、"こんな関係を築ける相手がいてうらやましいな" と、思ってしまいます」

映画やTVなどで活躍。カレンダー予約受付中。
http://www.tabemikako.com/

恋も人生も全力投球。
女性として強く生きる手本

形成外科医 **西川史子**さん

『風と共に去りぬ』

マーガレット・ミッチェル／
大久保康雄、竹内道之助訳
新潮文庫　全5巻¥740～860

さまざまな男性との恋愛を楽しみながら、激動の時代に自らの手で自らの人生を切りひらいていく女性の物語。「スカーレット・オハラの、凛とした女性としての生き方に、胸を打たれ、"私も強い女性でなくてはいけない" と思いました。この本の中の言葉は、恋愛だけでなく、生きていくうえでの考え方としても、迷ったときにいつも私を助けてくれます」

勤務医として働きながら、テレビ、雑誌、映画など各メディアで活躍中。

モテない……と悩む心を
笑い飛ばせる痛快な一冊

お笑いタレント **ビビる大木**さん

『ふられ虫の唄』

武田鉄矢　講談社文庫　¥650

武田鉄矢初の自叙伝。「ボクはモテない人生を歩んでいたんです。しかし！　この本に出会ってからは、"モテないって楽しいんだ" と思うようになりました。鉄矢さんのモテない話は最高です。そしてじわじわと元気が出てきます。たとえば、"女にフラれ、自殺しようと線路に横たわったが、終電の後だった……" なんて拍手もの(笑)。モテないと悩んでいる人に、ぜひ!!」

「おもいッきりPON!」(日本テレビ系)月～水曜日にメインMCで出演中。

もし悲しい別れがあっても
人生はまた続いていく

女優 **垣内彩未**さん

『流れ星が消えないうちに』

橋本紡　新潮文庫　¥540

「タイトルに惹かれてなんとなく手に取った本。恋人や親友の死をもとに物語が描かれているのですが、全然重たくなくて、ポジティブで爽やか。文章や言葉がきれいで、心にすっと浸透してくる感じが心地いいんです。主人公の一人、加地くんが自分でプラネタリウムを作っちゃうところが、星好きの私にとってすごく素敵に思えました。登場人物が、みんな魅力的です」

アイボンWビタミンのCMに出演中！　個性的なブログも要チェック！

磨けば磨いていくほど
女性は美しくなれる!

タレント **はるな愛**さん

『紀香バディ！』

講談社VOCE編集部・編　講談社　¥1470

女性として輝きを増していくために、トレーニング法からコスメ、考え方まで、心身を徹底的に磨き上げていく方法がわかる本。「好きな人ができたら、より美しく見られるために、この本を参考にどんどん自分を追い込んで努力していってほしいと思います。また、彼ができたときには、日々美意識を高めていくのにもぴったりな一冊ですよ」

ファースト写真集「I ♥ A I はるな愛のつくり方」が好評発売中。

"愛するということ"に自信を持たせてくれる一冊

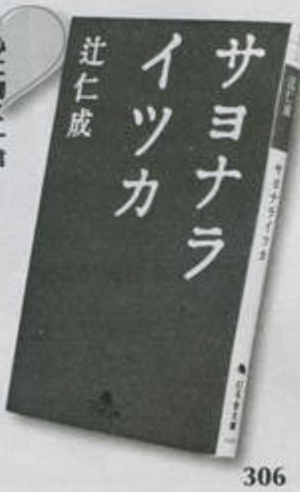
シンガーソングライター **大塚愛**さん

『サヨナライツカ』

辻仁成　幻冬舎文庫　¥520

「辻さんの描く世界は、いつもうまくいくものばかりではないところがリアルだと感じています。確かに人間って、うまく説明できない感情ばかりだと思うから……。その中でも、この物語は、両想いのときも片想いのときも、"人を愛するということ" だけは確かで尊いものだと、自分を強く前向きにさせてくれる作品で、とても気に入っています」

ラブソングを集めた珠玉のベスト「LOVE is BEST」が好評発売中。



心に響く一言
「人間は死ぬとき、愛されたことを思い出すヒトと愛したことを思い出すヒトにわかれる。私はきっと愛したことを思い出す。」

"好き"ってどんなこと?
愛や絆[illegible]する一冊

モデル **鈴木涼**さん

『卵の緒』

瀬尾まいこ　新潮文庫　¥420

「血がつながっていない親子の絆をテーマにした小説です。大人になるにつれて、恋愛って複雑になると思うんです。好きなのに、悲しかったり辛かったり……。でも、この小説を読んで、人を好きになるのってシンプルで、とても優しい感情なんだなぁって思いました。恋愛小説ではないのですが、"好き" の原点にかえれる素敵な一冊です」

withモデルとして活躍中。等身大のキャラクターで大人気。

大人の女性を目指すなら
読んでおきたい一冊

エッセイスト **中山庸子**さん

『お気に入りの孤独』

田辺聖子　集英社文庫　¥560

「田辺聖子さんの小説には、恋愛によりひとりの女性が "成長" していく姿がつぶさに描かれています。軽快な語り口の中に "箴言" とも言える深い哲学があるんです。この本には18年前に出会ったのですが、上質な大人になるには、恋愛にともなう甘さだけでなく、苦みも必要なのだと納得。恋愛から遠ざかっている人にはトキメキを、恋を失った人には共感を与えてくれます」

「書きこみ式『いいこと日記』2010年版」(マガジンハウス) 発売中。

失恋で涙にくれているとき前に進む力をもらえる

恋愛コラムニスト

にらさわあきこさん

『この恋にさよならがあるなんて思わなかった』

遠野まりこ　大和書房　¥1365

「私自身が辛い恋を経験して手に取り、読んだ瞬間に号泣。失恋した人に向けた本は、"元気を出して" "彼は自分を成長させてくれた" などのきれいごとが多いなか、この本は著者自身のかっこ悪いところや、未練でグジグジ悩むところなどの苦しみが隠さずに描かれていて感動しました。次の恋に向かうには、思いっきり泣くことこそが有効だと気づかせてくれた一冊です」

「45日でプロポーズを手に入れる10の作戦！」他著書多数。

心に響く一言

「まだこんなに好きなのにどうやってあの人を忘れたらいいのかわからない。だから神様、『好き』っていう気持ちを少しでも小さくしてください」

あなたのマイナスの恋愛をズバッと指摘してくれる

モデル　里海さん

『そんな彼なら捨てちゃえば』

グレッグ・ベーレント、リズ・タシーロ／和田まゆ子訳　祥伝社　¥1470

「SEX AND THE CITY」のスタッフが贈る恋愛バイブル。「女子はつい彼のことをいい方向に考えがちですが、この本は、彼について目をつぶって見たくない部分をズバリ指摘してくれます。"自分を大切にしてくれない彼なんかいらない！" と、女子に勇気を与えてくれるんですよ。この本に出会ってからは、恋愛をするときに、自分を大事にする視点を持てるようになりました」

with専属モデルとして活躍し、東京ガールズコレクションにも出演。

想えば想うほどすれ違うピュアな恋の物語

モデル　葉山スミレさん

『恋空』

美嘉　スターツ出版　上下巻各¥1050

妊娠、流産、別離……。その恋には、さまざまな困難が立ちはだかる。「ケータイ小説ですごく流行っていて、友達に薦められて読みました。お互い想い合っているのに、すれ違っていくのがとても切なく、歯がゆい思いでいっぱいになりました。主人公が高校生なので、ピュアな気持ちになれますよ。とにかく泣けるお話で、オススメです」

with専属モデルとして活躍中。キュートな笑顔で人気を集める。

善とは？　悪とは？異なる2人の恋物語

タレント　椿姫彩菜さん

『永遠の七日間』

マルク・レヴィ／藤本優子訳

PHP研究所　¥1260

フランスの人気恋愛作家による、"うそを知らない女" と "真実を語らない男" の恋物語。「私が大学でフランス文学を専攻している縁もあり、著者のマルク・レヴィさんの来日イベントに呼んでいただいたときにいただいた本です。文章表現がすごく優しくて、人と人とのつながりを感じる、温かいラブストーリー。どんな方が読んでも楽しめる作品でおすすめです」

「青春リアル」（NHK教育）、「渋マガZ」（NHKラジオ）等に出演中。

美しい言葉を選ぶことできっといい恋ができる

ヘア&メイク　千葉智子さん

『美人の日本語』

山下景子　幻冬舎　¥1470

「毎日慌しく過ごしている中でも、使っている言葉の一つ一つには深い意味があって、日本語には美しい言葉がたくさんあるのだと改めて気づかされました。この本の日本語の説明には、"慌てないで" "がんばって" "楽しんで" と言われているような、心がほわっとする感じがして心が豊かになります。きれいな言葉を使って、いい恋をしていけたらいいですよね」

withなどの女性誌で活躍。「withメイク超基本のき」（講談社）も発売中。

心に響く一言

「わたしはね、おとうさんのものだから。殺されたって、ぜんぜんかまわないんです」

もし実写化されたら……って"妄想キャスティング"が大好き(笑)

貫地谷しほりさん

1985年生まれ。映画、ドラマ出演の他、三谷幸喜の連続人形活劇「新・三銃士」(NHK教育)の声優など幅広く活躍中。2010年NHK大河ドラマ「龍馬伝」に出演予定。

本ってプレゼントにもぴったりですよね

「すごくおもしろいので、ぜひみなさんに読んでほしいです」と貫地谷しほりさんが話すのが、桜庭一樹作の「私の男」。

「近親相姦という一見過激なテーマなのですが、いろいろな話が盛り込まれていて、"次はどうなっちゃうの？" と、ページをめくらずにはいられないんです。もう、いっきに読んでしまいました（笑）。二人の絆がとても強くて、私はそう強く思えるような相手に出会ったことがないので、圧倒されてしまって。主人公二人の行く末が気になる描写なので、読んだ人がそれぞれ自由に想像できておもしろいと思います」

小説などとともに、漫画にもすごくハマっているという貫地谷さん。

「漫画は、マニアのように読みこんでいるものもたくさんあるし、暇つぶしをするときにはすぐ手にとってしまいます（笑）。小説は、漫画と比べると絵がないぶん、想像力がどんどん膨らんで引き込まれていくような、不思議な力がありますよね。漫画も小説も、私にとって"本"とは、何か新しく知ることができるというよりも、単純に"楽しめる"ところが魅力。現実逃避にもなりますし（笑）。"もし実写化されたら、この主人公はあの役者さんが似合うかも"って、"妄想キャスティング"をするのも大好きなんです（笑）」

中高生のころは、恋をテーマにした詩の本を読むこともあったけど、最近は"名言集"も気になっているのだそう。

「パッと開いたページに自分への答えが書いてある『The Book of ANSWERS』という本を人からいただいて、時々読んでいます。自分ではなかなか買わないけど、人からもらったらうれしい本ってありますよね。本って、もらっても邪魔にならないし、プレゼントにもオススメだなと思います」

運命が引き寄せたかのように固く結ばれた二人の絆

『私の男』

桜庭一樹　文藝春秋　¥1550

震災孤児となった10歳の"花"を、若い淳悟が養父として引き取り、禁断の恋へとなだれこんでいく。「二人は体の関係が始まるんですが、主人公とその男性との血のつながりが明らかになったり、二人の関係を守るために事件を起こしたり、花が普通の人と結婚しようと決めた理由がわかったりと、とにかく目が離せません。かなりオススメです」

ひたむきに愛する心を改めて思い起こす

『世界の中心で、愛をさけぶ』

片山恭一　小学館　¥1470

大ベストセラーとなった、二人の純愛物語。「もし、私の好きな男のコが病気になったとしても、主人公の朔太郎のように一生懸命に尽くせる自信がないなあ……と憧れました。映画やドラマにもなって有名な物語だけど、まだ実際に読んでいないという人もいると思います。原作と映画を比べてみると、きっとまた違う楽しみ方ができますよね」

短くても永遠に近い深い愛が胸を打つ物語

『マディソン郡の橋』

ロバート・ジェームズ・ウォラー／村松潔訳

文春文庫　¥550

小さな村を訪れた写真家と平凡な主婦とが出会って恋に落ち、短く深く、切ない愛情をつむいでいく。「数日間の間にものすごく燃え上がった恋だけど、"生きている間は家族のために過ごす" と決める二人の強さが、心に残りました。私はそういう経験をしたことがないので、そこまで愛せる男性にいつか出会えたら幸せだなと思います」

hudie.com
vimeo.net

働く貴女に届いてほしい一冊

蝴蝶网 hudie.com

働くことは、ときに苦しく、ときに厳しい。
日々がんばって働いているすべての女子へ、
楽しく、前向きになれるヒントがこのなかに。

会話に出てきた本は必ず読むようにしています

杏さん

1986年、東京都生まれ。国内外でモデルとして活躍する他、女優としても注目されている。「サムライ・ハイスクール」（日本テレビ系・土曜21時〜）にて永沢あい役を好演中。

素敵な〝出会い〟って本にもあるんですね

「〝忙しい人〟にこそ、本がオススメだなって思うんです」と杏さん。バッグには、いつも1〜2冊の本が入っているのだそう。

「たとえば機械だと、電源を入れたり何かと操作に少し手間がかかるけど、本なら、ぱっと開けたらすぐ別の世界に行けて、閉じたらまた元の世界に戻れる。イマジネーションが広がるし、毎日の〝癒し〟になっていると感じます」

自分では〝読書が趣味〟だとは気づかなかったほど、小さいころから本が生活の一部になっていた。

「本を読んでいると、〝何読んでるの？〟ってどんどん好きならあの本がオススメかも！〟ってどんどん紹介してもらえるんです。そんな会話をその場だけで終わらせたくなくて、話に出た本はタイトルをメモして必ず読むようにしています。実際に読んでみると、不意打ちのようなおもしろさがあり、〝あの人に教えてもらわなかったら一生読まなかったかも〟と、本にも出会いがあると感じますね」

今回オススメしてくれた『中国古典の知恵に学ぶ 菜根譚』は、歴史漫画『風雲児たち』で吉田松陰が読んでいることに興味を持ち、手に取った。

「『ちゃんとお礼を言う』『人との関係を大事にする』など、当たり前だけど大切なことが書いてあります。ぱらぱらめくりながら、〝今日の私に合うメッセージは何かな？〟と、占い感覚で読んでもおもしろいです。私は一度読んだ本はとっておきたいタイプなので、部屋は本でいっぱい。中には17歳のときにもらってずっと読んでいなかった本で、今年読んだものも（笑）。でも、人生にはきっと読むタイミングがあって、読んだそのときに大切なことを受け取れるんですよね」

今のあなたにぴったりの
言葉がきっと見つかる

『中国古典の知恵に学ぶ 菜根譚（さいこんたん）』

洪自誠／祐木亜子訳
ディスカヴァー・トゥエンティワン　￥1785

江戸時代からさまざまな偉人に愛されてきた、中国の処世訓。「『客観的にものごとを見る』「動きすぎず静かすぎない」など、改めて言葉にしてもらえて素直に心に響きます。400年も前に書かれたのに、今でも変わらない感銘を受けるんです。巻末には古典そのままの文章も載っていて、音読してみるときれいな音に、心が満たされる感じがします」

心に響く一言

「苦労の中に喜びを見る」
「自分に厳しくしすぎない」

働く女性に読んでほしい、
愛をもって生きる物語

『望郷の道』

北方謙三　幻冬舎　上下巻各￥1680

「北方さんの曽祖父母がモデルに書かれた小説です。九州の女性が夫となる男性と出会い、台湾に渡って仕事と家庭を守りながら愛情や友情をはぐくむ物語。〝これでいい〟じゃなくて、〝これがいい〟。さらには〝もっといいものを目指す〟日本人の仕事に対する真摯なこだわりに感銘を受けました。主人公がすごくかっこいい女性なので、特に働く女性は勇気や元気をもらえると思います」

自分の価値観を持つことの
素晴らしさを実感

『人生の贈り物』

森瑤子　集英社文庫　￥650

「森さんのこだわりの逸品を、エッセイとともに一つずつ紹介している本。高価なものもあるけど、友達からもらって、にぎっていると心が落ち着く〝石ころ〟や、旅に行ったときに出会ったものなど、人が良いと言うからとか、流行っているからとかではなく、自分のゆるぎない価値観で選んでいるのが素敵。エッセイも写真も楽しめて、ぱっと開いたところから読めるから、忙しい人にぴったり」

仕事との向き合い方に迷ったあなたにオススメ

アナウンサー **大橋未歩さん**

『千住家にストラディヴァリウスが来た日』

千住文子　新潮文庫　￥380

「ヴァイオリニスト千住真理子さんの『ストラディヴァリウスに出会ったら、今までのCDをバキッと割りたいくらい素晴らしい音だった』という言葉が印象的で手に取った本。当時、私は流されそうになる自分と葛藤していて、〝自分はどうなりたいのか〟と考えたとき、地位やお金や名誉ではなく〝本物になりたい〟という結論が出ました。この本のおかげで信念がぶれなくなりました」

テレビ東京アナウンサー。「やりすぎコージー」（毎週月曜21:00）などを担当。

心に響く一言

「私たちにうしろめたいことやずるい気持ち、下品な心やちっぽけな意識、正しくないことや汚れた行ない……そのひとつでもあれば、この不思議なヴァイオリンは、どこかへ飛んでいっちゃうのよ。」

どんなに忙しい毎日でも
キレイをずっと保つには?

エステティシャン（ミッシィボーテ）
髙橋ミカさん

『カレージョ !!』

にらさわあきこ　講談社　￥1260

いつまでも心と体を若々しく保つ、女子力アップの秘訣が満載。「毎日仕事で忙しいと、キレイにするのをつい忘れがち。でも、せっかく女性に生まれてきたからには、〝美〟を忘れないでほしいと思います。私も美容の世界にいるので、自分自身にも言い聞かせています（笑）。本書の「枯れないステキな女性、〝華麗女〟をめざしていこう」というメッセージが心に響きました」

『髙橋ミカの劇的小顔マッサージ』発売中。
http://ameblo.jp/mishii-mika

心身にたまった疲れも
いっきに吹き飛びそう

ミュージシャン **GAKU-MCさん**

『スメル男』

原田宗典　講談社文庫　￥660

スルメ男ならぬ、〝スメル〟男。一度読みだすと止まらなくなるはず。「主人公の〝ワキの下〟が突然臭くなる話です。でもその原因っていうのがまた壮大で……（笑）。とにかく笑えるんだよな〜。本を読んで楽しい気持ちになるっていいことだよね。毎日の仕事に疲れた人に、ぜひ読んでもらいたいと思います。笑って泣ける、原田節。ずっと僕の大切な一冊です」

1990年に〝EAST END〟結成。4th ALBUM『世界が明日も続くなら』発売中。11/30より全国ツアースタート

仕事について人生について
改めて考えさせられる書

作家 **石田衣良さん**

『ま・く・ら』

柳家小三治　講談社文庫　￥730

落語家柳家小三治による人生読本。「この本のうちの一編、『郡山先生』に出色の仕事論があります。職業に貴賤はないというけれど、まだ偏見は多いですよね。それに対して、小三治さんの同級生のいう言葉が胸を打ちます。彼は早稲田大学を出て、一時は自分で会社を経営していたのですが、今はタクシーの運転手をしています。ぜひ読んでみてください」

近著『チッチと子』『親指の恋人』『6TEEN』など著書多数。

トップで活躍する人の言葉や
センスはきっと心に響く

ビューティークリエイター
濱田マサルさん

『The Art of Makeup』

ケヴィン・オークイン　同朋舎　￥6800

「著者の美に対するバランス感覚や考え方などに非常に共鳴しました。十数年前の本ですが、今でもまったく古く感じません。僕の教科書であり、バイブルであり、決して手ばなせない大事な一冊です。成功者の言葉は、どんな職業の人にでも共感できる考え方やセンスがあると思います。一般の女性も登場していて、〝メイクでこんなに変われるんだ〟と、おもしろいですよ」

『恋するメイク〜キラキラしたいすべての女性へ〜』が絶賛発売中。

唯美网 Vmei.net

寝る前に読むのが日課になっています

「本はずっと好きだったけど、誰かに紹介するというよりは、自分だけの楽しみだった」という森絵里香さん。それが、辻村深月さんの『冷たい校舎の時は止まる』をきっかけに、変わったのだそう。

「辻村さんの編集担当の方から、"同年代の女性にも読んでもらいたくて"と薦められて出会いました。ホラーっぽい始まりでドキドキしながらいっきに読み、読み終わった後は、さまざまな感情がわきあがってすごく感動したんです。その感想を伝えたご縁で、この本の『解説』を書かせていただきました。自分の感じたことをストレートに文章にして誰かに伝えることって、勇気がいるし、難しい。でも、薦めた本を誰かが手にとってくれるのはうれしいですね。本の良さをみんなに伝えることも、本の楽しみの一つだと実感しました。その後、雑誌やネットでオススメの本を紹介するコーナーをやらせていただく機会が増えました。本の趣味が合う人と話すのは盛り上がって楽しいし、趣味が違う人と話すのも、新たな発見があっていいものですよね」

本は、毎日の"リフレッシュになる"と話す。

「お仕事の合間に書店に行って、並んでいる本を見ながら買うことも多いです。京極夏彦さんや東野圭吾さんの本も大好き。本を読むと日常と別の世界に連れていってくれるから、もし気分が落ち込んでいてもすっきりできる。寝る前に、ベッドで読むのが日課になっています。翌朝早起きしなくてはいけないときでもつい読んじゃったり(笑)。冬は寒くて外出が億劫になるので、部屋にこもって読むことが増えます。まさに今、読書にぴったりの季節ですよね」

おもしろさを誰かに伝えるのも本の楽しみ方の一つですよね

モデル
森 絵里香さん

1982年、静岡県生まれ。with専属モデルとして活躍する他、多くの女性ファッション誌で活躍。SERGIO TACCHINIやany sisのイメージモデルも務める。

人の心に深く切り込んだ
追真の学園ミステリー

『冷たい校舎の時は止まる』

辻村深月　講談社　上中下巻　各￥819～861

「ある雪の日に、高校生たちが校舎の外に出られなくなってしまい、時計を見たら止まったまま。そのうち、高校生が一人ずつ消えていくという、ものすごく怖い状況で始まるんです。それが、だんだんと閉じ込められた理由や悲しい事件の背景がわかっていって……最後は爽やかな感動がありました。とてもおもしろいのでぜひ読んでみてください」

心に響く一言

「落ちる」

「物語のキーワード！　読み進めるうちに、この言葉が心に深く刻まれていくはず」(森絵里香さん)

ハラハラドキドキの中に
人との絆を感じる一冊

『ゴールデンスランバー』

伊坂幸太郎　新潮社　￥1680

「ある日突然、自分が総理大臣を暗殺した容疑者に仕立て上げられ、国や警察からも逃げられない話。どんなに逃げてもメディアなどに取り上げられ、みんなが自分を容疑者だと信じて疑わないという、情報社会の恐ろしさも感じました。ハリウッド映画を見ているようなスリリングさがありながら、自分を信じてくれる人、自分が本当に頼れる人との絆をしみじみと感じて、涙が出ます」

独特の世界観に
愛の深さを感じる物語

『好き好き大好き超愛してる。』

舞城王太郎　講談社　￥945

愛とは何か、祈ることとは何か——独特の世界観で進んでいく純愛物語。「舞城さんの本はとても好きでよく読んでいるのですが、中でもかなり"ぶっ飛んでる"本だと思います。映画でもないのに、小説でここまで異次元な世界に連れていってくれるところが大好き。特に舞城さんらしい"擬音"がたくさん出てくるところもスピード感があって、気に入っています」

あなたの心を打つ言葉が
きっとこの中に……

女優 はしのえみさん

『奇跡の言葉』

鏡リュウジ　学習研究社　￥1029

悲しいときやうれしいとき、つらいときなど、さまざまに心をほぐしてくれる言葉が見つかる名言集。「22歳のころ、仕事の休憩時間に書店で見つけた本。体力的にも精神的にも疲れ果てて、すごく不安な気持ちだったけど、この本の言葉に励まされて元気が出ました。一番好きな言葉は、「自分の道を進む人は、だれでも英雄です。一歩一歩。一歩一歩」(ヘッセ) です」

「王様のブランチ」「NHK週刊こどもニュース」他、幅広く活躍中。

読み進めていくうちに
心がどんどん軽くなる

モデル 菅原沙樹さん

『うつくしい人』

西加奈子　幻冬舎　￥1365

「西さんの本は、読み終えるといつもほんわかした気分になれるので大好きです。特にこの本は、とても爽やかな気分になれます。主人公が旅先で出会った人々と関わることで、重かった気持ちが軽くなっていくのと同時に、私の気持ちも前向きになれました。普段はあまり悩んだり考え込むタイプではないけれど、もし何かに思い悩んだときにはまた読もうと思います」

withモデル。さまざまな雑誌やCM等で活動。

桁外れの解放感。
読むほどに気持ちが軽くなる

女優 成海璃子さん

『ハル、ハル、ハル』

古川日出男　河出書房新社　￥1470

3人の"ハル"が登場し、さまざまな悩みや困難を抱えつつも、感情を爆発させながら疾走する青春小説。「こんな小説は初めて読みました。本当にテンションが高いんです。非日常の世界にいけるので、読み終わったあとは少し元気になっていると思います。独特な本なので言葉で表現するのが難しいのですが、読むと必ず何かを感じられる本。ぜひ読んでみてください」

2010年1月から「咲くやこの花」(NHK土曜時代劇) で主演を務める。

苦しいこと、悲しいことを
"喜び"に変える方法とは?

本のソムリエ 清水克衛さん

『少女パレアナ』

エレナ・ポーター／
村岡花子訳　角川文庫　￥540

「"どんなことでも喜びに変えるゲーム"ってご存知ですか？　ご存知ないとしたら、もったいない！　このゲームの詳しい解説は、この本の主人公パレアナが教えてくれます。人は不平不満の種をすぐに見つけてしまいがちだけど、喜びの種を見つけることのほうが絶対に楽しいに決まっています。あなたの人生が好転する、奇跡の一冊です」

「読書のすすめ」オーナー。本のソムリエとして活躍し、テレビにも出演。

涙を流して 新しい自分になる一冊

その言葉が、ストーリーが、感情が、
心の琴線にそっと触れて、あふれてくる涙。
本と出会い、自分が変われることもきっとある。

人生のさまざまな場面で、助けてくれる言葉がある

モデル 鈴木ちなみさん

『The Book of ANSWERS to LIFE』

キャロル・ボルト
ディスカヴァー・トゥエンティワン　￥1470

「高校時代、受験勉強に行き詰まったときに購入してから、よく開いています。偉人の言葉や聖書の言葉、さまざまな国のことわざなどが載っていて、なにげなく開いたページの言葉にいつもハッとさせられるんです。気持ちがふさいでいるときはもちろん、充実していて楽しいときにも、心に栄養を与えられて、さらに元気が出るところが気に入っています」

with専属モデルとして活躍する他、東レの2010年の水着キャンペーンガールにも選ばれる。

心に響く一言

「人には何かが与えられている。どんなことがあってもそれを生かさなければならない」

マリー・キュリー

hudio.com
慧美网 vimee.net

蝴蝶网 hudie.com

知 その気持ちに答えてくれる一冊

興味の幅を広げてみれば、世の中、本当に知らないことばかり……。新たな発見をする喜びを、教えてくれる一冊たち。

格差社会が生まれた
真の背景とは?

経済アナリスト **森永卓郎**さん

『機会不平等』

斎藤貴男　文春文庫　￥670

「今から10年前の小泉構造改革が始まる前に書かれた本で、構造改革が格差社会をもたらし、国民を不幸にすることをすでに指摘していました。この本を読むと、格差社会は、構造改革の副産物や失敗ではなく、構造改革の目標そのものだったのだと感じます。不平等を正当化する人々など、実名が書いてあるので、誰が格差社会を作った人なのかがわかると思います」

獨協大学経済学部教授。著書に「年収300万円時代を生き抜く経済学」他。

そのときの自分に合った
メッセージが受け取れる

ヘア＆メイクアップアーティスト **藤原美智子**さん

『聖なる知恵の言葉』

スーザン・ヘイワード編／
山川紘矢・山川亜希子訳　PHP研究所　￥660

「老子やソクラテス、ゲーテ、ヘレン・ケラーなど、偉大な賢者から無名の人まで、心に響く言葉が集められた本。無意識にページをパッとめくっても、その時々に自分にとって必要な、あるいは考えさせられる言葉を発見できます。また、何回目にしていても、時がたつとまた違う発見ができるのも魅力です。一生、手元に置いておきたい一冊です」

ジュエリーブランド「Diamond BAR 2nd COLLECTION」が好評。

"歴史"とは学問ではなく
実在した人たちの物語

作家 **辻村深月**さん

『カンナ　飛鳥の光臨』

高田崇史　講談社ノベルス　￥945

真実に迫る歴史アドベンチャー。「学校で習った日本史が、年号や人物名の暗記中心で苦手だった……という人は多いはず。だけど、歴史というのは血の通った誰かの思いが反映された、今の私たちとも地続きの人間ドラマなのだということを教えてくれます。歴史とは教科書で見ていたことがすべてではなく、もっとずっと奥深く、かつ自由なものだと気づきました」

『冷たい校舎の時は止まる』でデビュー。『ゼロ、ハチ、ゼロ、ナナ。』他。

本を読んでいくことで
人生はもっと豊かになる

作家・役者 **松田青子**さん

『遠い朝の本たち』

須賀敦子　ちくま文庫　￥609

著者が出会ってきた本の数々をつづるエッセイ。「10代だった私に、"読書はその後の人生を豊かにしてくれるもの。読書体験を大切にしなさい"と教えてくれた本。本の中で須賀さんが紹介している本も次々に読みたくなり、読み終えた後も幸福な連鎖が続きます。私がおばあちゃんになった頃、この豊かさが自分の中にあるだろうかと考えると、身が引き締まる思いがします」

『イルクーツク2』に小説『シャンプーアンドリンス』を掲載、他著書多数。

慌しい毎日だからしみる
一人の武芸者の懸命な人生

モデル **林真愛**さん

『宮本武蔵』

吉川英治　講談社　全8巻　各￥567〜998

「小さいときから歴史小説が大好き。この本は比較的読みやすく、武蔵が"刀の剣士"ではなく"精神の剣士"であったことや、書や墨画にも精通していたことが濃く描かれていて、禅や書道が好きな私にとって、宮本武蔵を尊敬するきっかけになりました。日々時間に追われ、自分の精神をおざなりにしがちな現代だからこそ、自己啓発本としてもオススメです」

withモデルとして活躍中の他、女性誌やCM、広告等で活動中。

脳が活性化するような
果てしない"宇宙"の話

タレント **中川翔子**さん

『眠れなくなる宇宙のはなし』

佐藤勝彦　宝島社　￥1470

「宇宙が大好きで、図鑑から難しい本まで買っています。寝る前に読むと、宇宙の広さに思いをはせているうちに眠れるんです。でもこの本は逆に怖くて眠れなくなることも（笑）。宇宙の星が集まって銀河になり、銀河が集まって銀河群になり……と果てしないことや、"人は宇宙の4％しかわかっていない"ことなどを知ると興味が高まって、脳が活性化していく感じです」

**10thシングル「ありがとうの笑顔」好評発売中。
2010年1月20日、武道館ライブDVD発売決定！**

唯美网 vmeee.net

幅広く読んでいくと一生ものの本にきっと出会える

知花くららさん

1982年、沖縄県生まれ。2006ミス・ユニバース・ジャパンに選出、世界大会で第2位に輝く。「知花くららの地球サポーター」（テレビ東京系）他、国内外で活躍中。

昔の本を読み返すと付箋の場所がおもしろくて（笑）

「今日も、来るときに書店にふらっと寄って2冊買ってきたんです」と笑う知花くららさん。

「たくさんの本を眺めていると、"あ、この本読みたかったんだ"って必ず見つかるんですよね。私、本の紙の匂いが大好きで（笑）。ページをめくるときの質感も味わいがあっていいんですよね。ネットもいいけれど、本はいつでも持っていられるし、大切にできる。よく付箋を貼りながら読むんですが、昔の本を読み返したときに、"なんでここに付箋が？""なんでここに付箋がないの？"って、昔の自分との違いを感じておもしろいですね（笑）」

知花さんが大事にしている『葉っぱのフレディ』は、大学時代に死生学の授業で出会った。

「葉っぱが主人公で、彼から見た友達や一年を描いた絵本です。人の人生に置き換えて読むこともできて、深いですね。普段、死ぬことについて意識する機会は少ないけど、自分が最期を迎えたときに何を思うのかは、どう生きてきたかという生き様が映し出されるんだなと感じて……。そう考えるきっかけをくれたのも、この本です」

今年4月から栄養学を学びに短大に通い、"勉強できる"ことのありがたさを改めて実感している。

「当たり前に学べる環境があったときとは、やっぱり違いますね。授業では、先生の人生哲学のようなこぼれ話にも感動しながら（笑）、真剣に聞いています。授業に関連する本以外にも、普段は宮部みゆきさんや東野圭吾さんの本も大好き！え？　この先どうなるの？　と興奮が抑えられない感じがたまらなくて。本って、自分のモードに合わせて選べるし、いろいろ読んでいくうちに、一生大事にしたい本にも、きっと出会えるんですよね」

生きること、死ぬことを
静かに感じさせられる書

『葉っぱのフレディ　いのちの旅』

レオ・バスカーリア／みらいなな訳　童話屋　￥1575

葉っぱのフレディの目を通した、周りの葉っぱや春夏秋冬の流れを、文章と絵、写真でつづっていく。「こんなにやさしく、こんなにぐっとくる本もないなと思います。葉っぱを人に置き換えてみると、学ぶことが本当に大きい。年齢や気持ちの状態にかかわらず、読んだそのときの状況に応じて、得るものが必ずある本だと思います」

心に響く一言

「生まれたときは同じ色でも、
いる場所がちがえば、（中略）
なにひとつ同じ経験はないんだ。
だから紅葉するときは、
みんなちがう色に変わってしまうのさ」

まず考え、そして実行した
一人の元会社員の物語

『マイクロソフトでは出会えなかった天職　僕はこうして社会起業家になった』

ジョン・ウッド　ランダムハウス講談社　￥1680

「マイクロソフトで働いていた著者が、人生に疑問を感じはじめていたころ、たまたまネパールに行って貧しい子どもたちと出会うんです。そこからドラマティックに考え方が変わっていき、会社を辞め、NPOを立ち上げ、多数の学校や図書館などを設立していく話です。"遠い国のことだから何もできない"じゃなくて、何ができるかを考える発想ってすばらしい。とても尊敬します」

人を魅了する真髄とは?
人生にも通じる書

『世阿弥（ぜあみ）　花の哲学』

成川武夫　玉川大学出版部　￥1890

「舞台を観ていると、吸引力があって観客を魅了する役者さんがいますよね。外見の美しさだけでなく、お稽古を重ねて自分を磨いて、内側からにじみでてくるものがあるからだと思います。それは人生も同じ……。そういう素敵なエネルギーはどこから来るんだろう？　どうやって人に伝わるんだろう？　という視点で読むと、本当におもしろい。今の私にとって大きな存在の一冊です」

感動ドキュメント

希少難病と闘う、中岡亜希さんの「運命」と「使命」

「命」をどう使うのか、少しだけわかってきました

写真中央、車椅子に乗る笑顔の女性を
知っていますか？ 中岡亜希さん、32歳。
遠位型ミオパチーという病気と闘っています。
体の末端から筋肉が徐々に失われていくのが
この病気の症状。
彼女は闘病を続けながら、同じような
希少難病の患者さんたちを
勇気づける活動をしています。
彼女の笑顔が切り拓く未来とは？

希少難病患者支援事務局SORDの活動に参加する子供たちと。小学生から中学生までみんな家族同然で、亜希さんも「あきちゃん」「あきねえちゃん」と呼ばれ、慕われている。南アルプス合宿や花火大会、スキーなどさまざまなイベントを一緒に行っている。'09年9月におこなわれた富士登山にもみんなでチャレンジした。
「子供たちはどんな難しそうなことでも、「できない」と言わないんです。だから私もがんばろうって思えます」（亜希さん）

撮影／有本真紀
取材・文／瀬戸山美咲
デザイン／プラス・アイ

蝴蝶网 hudie.com
唯美网 vmee.net

全身の筋肉が消えていく病気と宣告されて……。

最初はほんの小さな異変だった

「歩き方がおかしいよ」

最初は同僚に言われた些細な一言だった。中岡亜希さんが23歳のときのこと。子供の頃から夢見ていた客室乗務員になって3年。憧れの国際線にも配属され、少しずつ仕事にも慣れてきた矢先の出来事。しかし、そう指摘されても、まさかそれが病気の兆候だとは思わなかった。

「人に見られる仕事だから、そのときはただ恥ずかしいなと思っていました。運動不足で体力が足りないだけだから、体を鍛えなくちゃって」

しかし、歩き方以外にも徐々に変化が現れる。紙パックの飲み物をうまく開けられない、スプレー缶を押すのに苦労する……。異変を感じた亜希さんは、何の気なしに病院を訪れた。すると検査入院が必要だという。しかし、それでもまだ「おおごと」として捉えてはいなかった。

半年後、2週間の検査入院。先生からは3つの病気の可能性を挙げられた。その中には薬で治せるものから、治療法がないものまで含まれていた。

検査入院の最終日前日。明日はついに病名がわかるというその夜、病室にひょっこり父が現れた。実家のある京都から上京してきたのだ。「電話がきてびっくりしたけど、どんな結果が出ても受け止めていくしかないね」父はそう話した。

翌日。病室の横の休憩室で父と話をしていると、書類にサインをしてほしいと看護師さんに父が呼び出された。ふと見ると父が買ってきたお土産がテーブルの上に残されていた。先生や看護師さんたちへ渡そうと考えていたらしい。「お礼のたぐいは受け取ってもらえないんじゃないか」……

お土産のことを父に伝えようと後を追う。すると、ナースステーションの前で深刻そうに話す医師と父の姿を見つけた。父は、亜希さんに気がつくと笑顔で言った。

「ええやんな。正直に言ってもらって」

その一言で、悟った。父は告知をしてもよいかを確かめるために、医師から呼ばれていたことを。そして、自分の病気が告知の可否を確かめなくてはならないような病気であることを――。

「もちろん」

亜希さんは答えた。自分の体のことだ。隠されても何の意味もない、そう思った。

婚約破棄……そして闘病が始まった

医師からA4の紙が渡された。そこに書かれていた病名は「遠位型ミオパチー」。体の末端から筋肉が失われていく進行性の病気らしい。詳しいデータがないため、最終的に体がどうなっていくかはわからないのだという。ただ、その紙の最後に書かれた言葉だけは、今も亜希さんは忘れられないという。

「10年後、自力歩行ができなくなります」

ショックよりも、「わからない」というのが正直な感想だった。実感がわかなかった。想像すらできなかった。だって、その時はまだ何でもできてたから。

> 「10年後、自力歩行が
> できなくなります」という
> 言葉――ショックよりも
> わからなかった。
> まだ何でも普通に
> できてたから

父はすぐに京都に戻ってくるように諭す。しかし、亜希さんはひとりで暮らせるうちは自分で何とか生活したいと考えていた。会社は休職。もしかしたら治して復帰できるかもしれない……。そういう思いもあった。

そしてほどなく、もうひとつの決断をする。それは「婚約破棄」だった。

亜希さんには5年間付き合っていた恋人がいた。結婚間近だった。式場もドレスも決め、これからというとき、まさに告知を受けたのだ。亜希さんは病気の告知を受けた時点で、「今は結婚ではなく治療に専念したい」と彼に伝えた。申し訳ない気持ちでいっぱいだった。彼はそれを受け入れ、それからの3年間、亜希さんが東京にいる間ずっと支え続けてくれた。けれども、別れのときはやってきた。亜希さんの病は進行し、いよいよ京都に戻ることになったのだ。

「3年の間、お互いの生きる道を探っていました。そして……それぞれにとって一番いい道を歩いていこうということになったんです」

つらい決断だった。それでも気丈に振る舞っていた亜希さんだったが、本当は落ち込むことが何度もあったという。

「テレビでは自分と同じくらいの若い人が元気に歩いている。だんだん病気が進行して動かなくなる自分の体を見ながら、なんで私だけ？　という答えのない疑問がわいてきて、眠れない夜もありました」

遠位型ミオパチーとは？

手足の先端から、徐々に筋力が低下していく進行性の病気。体の中心から遠いところから侵食されるため「遠位型」という。国内に300～500人の患者がいると推定される。通常、筋肉は負荷がかかると壊れて再生するが、遠位型ミオパチーでは再生力が弱いため、負荷がかかると筋力が失われてしまう。病気が進行すると、自立歩行が困難になり、最終的には寝たきりになる。難病指定されていないため、研究費不足から治療薬の開発が実現していない。

自分が病気だという自覚を持てなかった

婚約を破棄してからしばらくは、リハビリに励んでいた。「告知をされてしばらくは、テニスもできるくらい普通に動けていたので、自分が病気だという実感がありませんでした。だから、ひょっとしたら張り切って運動しすぎていたかもしれません。病気が進行するにつれ、いつの間にかできていたようなことができなくなっていくのが悲しかったです」

慧美网 vimee.net

接客が天職だと思っていた客室乗務員時代

「20歳で入社して、最初の2年は国内線でした。思っていた以上に大変な仕事で、いつも先輩から怒られながらも、毎日一生懸命でしたね。接客が好きだったので、客室乗務員は天職だと思っていました。国際線に配属されてからは、大好きなヨーロッパにも行けるようになりました。写真はスイスで撮ったものです。本音を言えば、あと2～3年は客室乗務員の仕事を続けたかったな」

進行する病気と向き合う日々の中で

焦る気持ちでがむしゃらだった

遠位型ミオパチーの推定患者数は全国でも300人から500人。さまざまな理由で国から「特定疾患」としての認定を受けられていない。現状では薬を飲んで進行を止めることすらできないのだ。その事実を知った亜希さんは、少しでも進行を遅らせるために、東京での3年間、筋力トレーニングに励んだ。

「ケガをしないように安静にしているのが大事と先生に言われていましたが、寝たきりでも進行が早まると言われました。そこで会社のトレーニングジムに週3回通って筋トレをすることにしたんです」

あきらめたくないと焦る気持ちがあった。しかし、少しがんばりすぎた。今となっては、トレーニングとの因果関係はわからないが、症状は思っていた以上に進行してしまう。3年と経たないうちに杖を使うようになった。やがて杖を使っても長距離を歩くと転ぶようになる。転ぶと立ち上がれなかった。東京を去る頃には車椅子での生活になっていた。

何かしないといけないとガチガチになって突っ走っていた亜希さんを変えたのは、周囲の人たちの言葉だった。

「そんなにがんばらなくてもいいよ」

この言葉を聞いたとき、肩の荷が下りた。病名を告知されて以降、何とか病気の進行を止めたくてがむしゃらだった。

「もっと気持ちを楽にしていいんだと気づかされました。ゆったりその日その日を楽しんで生きればいいんだって」

日常生活ではヒヤッとする場面も

現在は京都の実家で家族とともに暮らす。母の介助でベッドへ移る。トイレやシャワーなどは自分でおこなうが、ときにヒヤッとする場面も。「トイレで壁と便器の間にはさまってしまったんです。だんだん足の感覚がなくなって焦りました。ちょうど家族が帰ってきたのでなんとかなりましたが。それ以来、携帯は肌身離さず持ち歩いています」

「そんなにがんばらなくていいよ」という言葉を聞いたとき、肩の荷が下りました。ゆったりその日その日を楽しめばいいって。

やりがいのあることを見つけたい

京都に帰ってからの4年間は特に仕事はしなかった。平穏な毎日。当時はまだ車の運転ができたので、ドライブを楽しむなど、自分なりの時間を過ごしていた。ただ、どこか取り残されたような思いもあった。同僚たちはどんどん責任のある仕事を任せてもらっている。でも、自分は止まったまま——。

「私も何かやりがいのあることを見つけられたらいいな……」

そう思っていた頃、インターネットで同じ遠位型ミオパチーと闘う患者さんたちと知り合った。それまで孤立していた亜希さんは、同じ病気の患者さんと触れ合うことで精神的にだいぶ救われたという。やがて年1度のオフ会を重ねるうちに、特定疾患認定を目指す患者会を立ち上げることになった。'08年4月のことだった。数十人いるメンバーから「ぜひ中岡さんに」と推され、代表を務めることになった。

そんな中、運命的な出会いがあった。京都市内でフリースクールを経営していた小泉二郎さんだ。小泉さんは患者さんの家族の知り合いだった。署名のお願いで訪れた亜希さんから患者会の現状を聞いた彼は、スクールの子供たちも一緒に署名活動に参加させることを提案する。

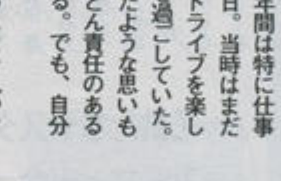
さっそく、亜希さんは子供たちと会った。小学校低学年から中学生まで。この病気になじみのない子供たちのため、亜希さんはひとりひとりと握手をした。

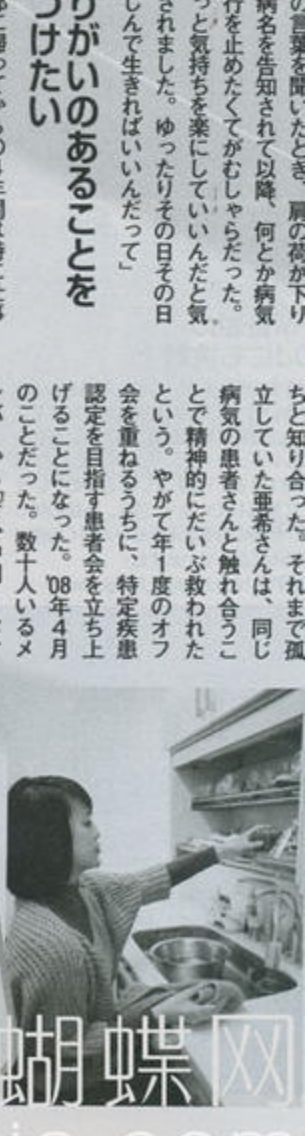
「全力で握ってもこれだけなんだよ」

想像以上の握力の弱さに子供たちは驚きの声を上げた。こうして、亜希さんと子供たちの活動が始まった。

子供たちの活躍で10万筆以上の署名が！

京都・四条河原町などで署名活動をする子供たち。想像を超える数の署名を集めた。「学校の友達から集めてきてくれた子もいました。誰が一番集められるかっていう競争感覚なんですよね（笑）。楽しんでやってくれているのがよかったです」





車椅子でも使えるキッチンや洗面台に

家は4年前にリフォームし、車椅子でも生活できる環境に整えた。キッチンの流しや洗面台も車椅子のまま作業ができる高さに。筋力がなくても扱いやすい軽い食器などを探し、使っている。

慧美网
vimee.net
蝴蝶网
hudie.com

車椅子をオフロード仕様にチェンジ。予行演習を経ていよいよ富士山へ！

富士登山を前に、奈良の山で予行演習がおこなわれた。車椅子には、マウンテンバイク用のオフロードタイヤを加工したものを取り付けた。「車椅子メーカーの方と一緒に作りました。実際に販売されています。誰でも同じように車椅子で山に登ってほしいので、特注品にはしませんでした」

六合目で集合写真。'10年こそは山頂を目指すと心に誓った。

ミウラドルフィンズ代表
三浦恵美里さん

世界的プロスキーヤー・三浦雄一郎さんの長女。低酸素トレーニングやキャンプなどをおこなうミウラドルフィンズ代表

みんなで挑戦することはすごく楽しく、元気をもらった

富士登山をサポートしたのはプロスキーヤー・三浦雄一郎さん率いるミウラドルフィンズのメンバー。代表を務める三浦恵美里さんにお話をうかがった。「最初はアドバイスがほしいと言われました。でも、中岡さんに会ったら人柄に一気に引き込まれ、『ぜひ登らせてあげたい』と思い、最終的には一緒に登ることに。すごく楽しかったし、こちらが元気をもらいました。今回は山頂まで行けませんでしたが、1年後の挑戦が今から楽しみです！」

子供たちの恐るべきパワーに後押しされ

'08年7月。京都の四条河原町に子供たちと一緒に署名活動をする亜希さんの姿があった。結果は大成功！ 通常、どんなにがんばっても1時間に集められる署名は大人で200筆程度。しかし当時小学校5年生の子が600筆、小3の子でも300筆も集めた。みんなまるで競争するように走り回った。

「楽しかったよ！」

子供たちのパワーは計り知れなかった。また、子供たちのほかに同世代の女性との出会いもあった。児童館で児童厚生員として働く佐多麻美さん（31歳）。フリースクールに出入りするうちに亜希さんと仲良くなった。その麻美さんは、3万筆もの署名を集めてきたのだ。それも、たったひとりで。「署名を集めるため、夜な夜な街に飲みに繰り出しました(笑)」と話す麻美さんは、その後の活動でも亜希さんを支え続けている。

「特別なことをしているわけではなく、空いている時間にできることをしているという感じです。この活動を通して、子供たちに生きていくことがどういうことかを知ってもらいたいという気持ちもありますね」（麻美さん）

亜希さんのまわりの子供たちを見ていると、驚かされることがたくさんある。みんなとてもしっかりしているのだ。身の回りの介助をする子、車椅子の組み立てをする子、活動の様子を写真に撮る子……。それぞれが自分のできることを率先してやっている。障害があるからとか、子供だからとかいう言い訳は通用しない。ひとりひとりが一個の人間として存在しているのだ。亜希さんのまわりの人々にはそんな強さがある。

集まった署名は結局10万筆以上。その頃、亜希さんの中でひとつのターニングポイントを迎えた。

「署名活動をするうえで、遠位型ミオパチーというひとつの疾患に絞っていいのかという疑問が生まれたんです」

遠位型ミオパチー以外にも孤立している希少難病の人たちがいる。国を動かしていくには、ほかの疾患の人々とも手をつないでいくほうがよいと感じたのだ。

希少難病で孤立する患者さんとつながる

'08年11月亜希さんは患者会の代表を退き、小泉さんとあらたな活動を始めた。それがSORD（希少難病患者支援事務局）だった。すべての希少難病の人々が情報交換できる場を作り、臨床医や研修医とのネットワークも設立する。その目標に向かって動き出して1年、すでに100疾患120人もの患者さんが集まってきている。みんなそれまで孤立していた人々だ。子供たちも一緒に、患者さんたちと京都のお祭りも観に行った。

「私も、小泉さんや子供たち、スタッフのみんなと出会うまでは外に出て楽しむことをあきらめていました。でも、環境さえととのえれば行動できるんですよね」

さらに亜希さんは活動を幅広く知ってもらうために、'09年9月、車椅子での富士登山にチャレンジした。きっかけは1年前に子供たちと登った南アルプス。満天の星を亜希さんに見せたいと子供たちが計画したのだ。そのときは軽トラックを使った。富士山となれば車椅子で登るしかない。果たしてそんなことが可能なのだろうか。計画をあきらめかけていたとき、世界的なプロスキーヤー・三浦雄一郎さんと出会い、状況が進展する。三浦さんのアドバイスのもと、低酸素室での呼吸トレーニングなどを経て、ついに富士山に挑む日がやってきた。

人々との出会いが新しい挑戦を生み出した

子供たちやスタッフのみんなと出会ったことで外に出て人生を楽しむことを思い出しました。

FM番組のDJにも挑戦！

患者会の代表を退いた頃、麻美さんの知り合いのつてでFM宇治のDJをやることに。当初は単発番組だったが、好評を博しレギュラー化。インターネットでも視聴できる。「慣れないことなのでいまだに緊張しています（笑）。全国の同じ希少難病の患者さんからいただくお便りが励みになっていますね」

FM宇治 http://www.fmuji.com/

慧美网
vimee.net
蝴蝶网
hudie.com

蝴蝶网
hudie.com

動き回る中で見つけた自分の「使命」

山頂までは行けなかったけれど

富士登山当日。残念ながら悪天候で、登山はあきらめなくてはならなくなった。がっかりして肩を落とす亜希さんたちだったが、翌日は快晴。予定では京都に戻る日だったが、三浦さんの「登れるところまで登ろう」という提案で、六合目までの登頂を果たす。前日までの天気が嘘のようなポカポカ陽気。亜希さんは車椅子をロープで引っ張り上げてもらいながら、ついうとうとしてしまったとか。

「みんなに呆れられました（笑）」

目標だった山頂までは行けなかったが、得るものがたくさんあった登山だった。ロープの結び方や防寒など予行演習ではわからなかった課題が見つかったのだ。亜希さんは来年こそはと燃えている。

富士登山を終えて、'09年10月、亜希さんはドイツへ渡った。福祉器具の展示会に参加するためだ。亜希さんはSORDとは別に、福祉用品の販売やライフスタイルの提案をする会社free×FREE projectを立ち上げた。そこには、自分自身も親から自立したいという思いがあった。

「ドイツと日本では展示会の雰囲気がまったく違って驚きました。なんか明るいんですよね。日本の場合は、生活を改善するための道具が多いんですが、向こうは人生そのものを楽しもうという考えのもと、作られた道具が多かったんです」

なかでも海や山を縦横無尽に走り回れる三輪バギーが気になったという亜希さん。輸入するだけではなく、バギーを使って障害のある人が外に出かける企画を提案したいと考えている。精力的に動き回っているが、そこまでしなくてもと心配する人もいるのだとか。

「心配するのもわかります。でもバンジージャンプと一緒で、飛ぶ飛ばない、どちらを選ぶかは自分だと思うんです。私は病気の進行を止めるための努力はしつつ、出て行きたい。その『外に出る』という選択肢自体が、難病の人や障害のある人には与えられていないことが多いんです。だから、私はそんな人にも行動するという道があることを伝えたい」

近所の宇治川で散歩を楽しむ。右から富士山で亜希さんの身の回りのお手伝いをした中学2年の吉田美奈さん、児童厚生員の佐多麻美さん、主に写真撮影を担当した小学6年の小泉絢香さん。みんなも富士山は初めて。全員にとっての挑戦だった。

障害があるからって
あきらめるのか、あきらめないのか。
どちらを選ぶかは結局自分なんです。

死なないでいることと、生きるということは違う

客室乗務員としての充実した毎日から突然の病気告知。職を離れ、恋人と別れ、自分の運命を呪ったこともあった。そして、やりがいのあることをしたいと思いながらも見つけられなかった日々。それらを経て、今、亜希さんは自分が「生きている」ことを強く実感しているという。

「外に出ることだけでなく、自分の幸せも自分で決めることなんだなって思います。障害があるからといってあきらめるのか、あきらめないのか。笑っていたいのかそうでないのか。どちらを選ぶかは自分なんですよね。

最近よく思うのは、『死なないでいること』と、『生きるということは違う』ということ。闘病生活の中で、何度もくじけては立ち上がることを繰り返すうちに、自分はちゃんと生きていると感じられるようになりました。病気になる前の自分もそれなりにがんばっていたけど、もしかしたら死なないようにしていただけかもしれない。でも今は生きている……。私は人生で起きることにはすべて意味があると思ってきましたが、病気になったときはさすがに意味があるとは思えませんでした。でも、今は少しだけ意味がわかる気がするんです。SORDの代表として動いていく使命を見つけられたから。『使命』って言葉は命を使うって書きますよね。自分の命をどう使うのか、今はそれが見つかった気がしています」

今私たちにできることを考えよう！

身近にも、休みの日の[illegible]を伝[illegible]、[illegible]を求める場所は多数ある。今回紹介した中岡さんに関するホームページはこちら！

●SORD（希少難病患者支援事務局）
公的支援や病名がないために原因が解明されず、治療法なども[illegible]ないまま、原因不明の病と闘う希少難病の患者さんたちを支援するNPO。情報を提供しつつ、患者さんと交流できるコミュニティーなどを展開。http://www.sord.jp/

●free×FREE Project
中岡さんが代表を務める会社。障害を持つ人とそうでない人が心を通わすための商品やイベントを企画中。http://free×free.jp

実りが多かったヨーロッパ研修

ドイツの展示会で商談を進める。今回は福祉用品にも応用できるデザインの優れた商品を求め、フィンランドにも足を伸ばした。「ライフスタイルそのものを提案する商品が多くて感動。日本にも根づかせていきたいです」

ドイツでの展示会でみつけた三輪バギー。

さりげない人の優しさを感じました

ライン川の夕日を背に。「ドイツ、フィンランドともに、日本との違いをたくさん感じましたね。道は石畳だったりするので、決して車椅子には優しくないんです。でも、老若男女関係なくドアを開けてくれたり、当然のように手伝ってくれるんです。教育の違いなのかな？（笑）おじいちゃん、おばあちゃんまでやってくれるんですよ」

蝴蝶网
hudie.com

最近の慶太くん

New World

ドラマ「おひとりさま」（TBS系）に原田博之役で出演中の慶太くん。「演技は難しい」と語っているけれど、さわやかな演技が好感度◎。そして12月９日発売のニューシングル「New World／Truth～最後の真実～」では、今井了介氏とNe-Yo氏という日米を代表するクリエーターとのコラボレーションにも注目！

レザーブルゾン¥82950、Uネックカットソー¥6090、ボーダーカーデ¥9975、ベルト¥8190／NO.ID（NO.ID新宿本店）
スラックス¥24150、エンジニアブーツ¥47250／Iroquois　クロスネックレス¥23800／Dope

橘 慶太

僕は計画を立てて行動するタイプなんです

Keita Tachibana

1985年12月16日、福岡県生まれ。2001年にダンスヴォーカルユニットw-inds.のリードヴォーカルとしてデビュー。翌年から６年連続で紅白歌合戦に出場し、その後も日本のみならず韓国、中国、台湾を中心にアジア各地でも活躍。2006年10月には、シングル『道標』でソロデビューを果たす。

言葉を具現化する点で歌と演技は似ているかな

「連続ドラマは初出演なんです。僕が演技をすることになるなんてびっくりだし、みなさんの足を引っ張るのではと不安でした」

自立した女性〝おひとりさま〟と年下の草食系男子との恋愛模様を描いたドラマ『おひとりさま』。その中で、やりたいことが見つからないフリーター・原田博之役を演じているのが橘慶太さんだ。

「博之はとにかく計画性がなく、今が楽しければいい！ という性格。でも僕は計画を立てて行動するタイプなので、まるで真逆なんです。結構引きこもりな部分もあるので（苦笑）、博之のノリのよさを表現するのは難しいし、演技って奥が深いなと感

とはいえ、これまでの主な活動の舞台である〝歌〟と演技では、表現をするという意味で通じるところがあるのでは？

「全然違いますよ～！ 僕は練習をするのが好きなんですね。練習した分だけ、自分の自信につながっていくから。でも演技は練習の仕方が分からないんですよ……。だけど、言葉や文字を具現化するという意味で、セリフを映像と体で表現することと、詞の世界を歌で表現することは少し似ているかな？」

〝オレ〟という歌詞に男性の強さが表れていると思う

そんな橘さんが、w-inds.として27枚目のニューシングル『New World／Truth～最後の真実～』を出す。

「今回は、今井了介さんプロデュースによるダンスナンバーです。外国の作家さんも含め30曲くらい揃った中からこれに決まりました。『New World』では、初めて〝オレ〟という歌詞が出てくるんですが、男性が女性を引っ張っていく力強さがここに表れているなって。作詞w-inds.をやってきて、この歌詞はとても新鮮でしたね。それに、とてもノリのいい曲なので、勢いをつけたいときに聴いてもらえたらいいな。トラックが心地いいので何度もルー

vimeee.net

田忠彦　スタイリスト／Bun　ヘア&メイク／高橋亮太郎（サッシュ）　取材・文／水越恵理子　デザイン／プラス・アイ

ちょっぴり頼りないフリーターのアラムを演じたジャスティン・バーサに注目。"草食系男子"役ながら、ベビーシッターとして子どもたちと戯れる姿は、彼のピュアな部分が垣間見られて好感度大。キュートな笑顔が魅力な彼の今後に期待です！

©Rebound Distribution, LLC

丸の内ピカデリーほかにて全国ロードショー中

今月の映画は ★★★★★

一人でも観に行きたい！★★★★★　デート映画にぴったり！★★★　おごりなら観に行ってもよし！★★

Cinema

勝手にシネマ検定！Hyper

今月の検定シネマは

『理想の彼氏』

頭の中の条件ではなく心が求める理想の男性像とは？

理想の相手だと思って付き合ってみたら、自分の気持ちを押し殺してしまう恋愛だったり、実は相性が悪くてケンカばかりだったり。いったいどんな男性が私とぴったり合うの？――そんな恋愛の悩みにぶち当たった経験ありませんか。そんなあなたに恋愛のヒントを与えてくれる映画『理想の彼氏』が公開！

物語は、浮気をされてバツイチとなった40歳の子持ち女性と、結婚相手に逃げられ傷心の日々を送る24歳フリーター男性との"年の差恋愛"。しかしながら単なる非現実的なラブ・コメディではありません。原題の"The Rebound（立ち直る）"が意味するように、人生の挫折や失恋から立ち直ろうとする二人の姿がしっかりと描かれているんです。正直なところ、信頼していた人からの裏切りやトラブルシーンは、どれもリアリティがあって、胸にズキズキきます。だからこそ痛みを経験し、乗り越えた二人が惹かれあう姿は、年の差を越えてとても素敵に映るはず。

頭の中の理想ではなく、本当の心の声を聞けるようになったときこそ、最良のパートナー像が見えてくるのかも？　そんなことを感じさせてくれる物語です。

Story　アラフォー女性と年下男性との恋愛

夫の浮気を機にシングルマザーとなった40歳のサンディ（キャサリン・ゼタ＝ジョーンズ）は、仕事に行く間、カフェで働く24歳のフリーター・アラムにベビーシッターを依頼することに。やがてサンディはアラムに惹かれていくが、年齢差や立場に戸惑いを感じてしまう。

取材・文／水越恵理子
月数十本の映画を観ては、心にグッときた作品を人に教えずにはいられない映画ライター。

この作品もCheck!!

最高の伴侶を得た王女の物語もチェック！

ヴィクトリア女王　世紀の愛

©2008 GK Films,LLC All Rights Reserved

19世紀イギリス。王位継承者であるヴィクトリアに対し、王室ではさまざまな陰謀が渦巻いていた。そんな折、政略結婚相手であったベルギー国王の甥アルバートとの間にいつしか愛が芽生える。母親との確執や王室の権力争いに翻弄されながらも、真の愛と絆を見つけたヴィクトリアに憧れのまなざしを向けてしまう真実のラブストーリー。

12月より、Bunkamuraル・シネマほかにて全国順次公開予定

Cinema Lineup

パブリック・エネミーズ

1930年代前半、世界大恐慌下のアメリカ。大胆不敵な手口で銀行強盗を繰り返すジョン（ジョニー・デップ）は、ある日クラブのクローク係として働く美しいビリーと恋に落ちる。そしてビリーと希望を胸に逃亡するが……。伝説のアウトローの愛と希望を描いたラブストーリー。12月12日より、TOHOシネマズスカラ座ほかにて全国公開。

©2009 Universal Studios. ALL RIGHTS RESERVED.

曲がれ！スプーン

超常現象バラエティ番組のAD・桜井米（長澤まさみ）は、番組の企画で本物のエスパーを探す旅へ出ることに。どれもがインチキばかりの情報の中、偶然にも本物のエスパーたちが集う喫茶店を訪れ……。まるで舞台のような米とエスパーたちのやり取りに、思わずクスリとしてしまう超能力コメディ。新宿バルト9ほかにて全国公開中。

©2009 フジテレビ／ROBOT／博報堂DYメディアパートナーズ／東宝／日本映画衛星放送

カールじいさんの空飛ぶ家

いつか冒険の旅に出るという同じ夢を見ていた最愛の妻を亡くし、ひとりぼっちになってしまった78歳のカール。人生に行き詰まったカールは、夢をかなえるべく無数の風船を家につけ、家ごと大空へ旅立つことに成功する。カールと妻との思い出と、冒険物語に胸が熱くなるCGアニメ。12月5日より、TOHOシネマズ日劇ほかにて全国公開。

©DISNEY /PIXAR

ブラック会社に勤めてるんだが、もう俺は限界かもしれない

高校中退で元ニートの真男（小池徹平）は、母の死を機に一念発起してプログラマの資格を取得し、小さなIT企業に就職する。しかしそこには不眠不休の過酷な残業が待っていた。問題会社（ブラック会社）で巻き起こる想像を絶するワーキング・エンタテインメント。渋谷シネクイントほかにて全国公開中。

©2009ブラック会社限界対策委員会

DVD

さまざまな男たちの生きざまをDVDで！

トム・ハンクス製作のコメディ！

ザッツ★マジックアワー　ダメ男ハワードのステキな人生

法律家への道を諦めて、落ち目のマジシャン、バック・ハワード（ジョン・マルコビッチ）のアシスタントとして働き出したトロイ。なかなか売れないハワードとともにドサ回りを続ける中、2人の人生に転機が訪れ……。彼らが見つけ出した"自分の居場所"に心温まるコメディ。

DVD　レンタル開始中　DVD　¥3990　発売中／カルチュア・パブリッシャーズ

©COPYRIGHT MMVIII BRISTOL BAY PRODUCTIONS LLC. ALL RIGHTS RESERVED.

旧約聖書の登場人物たちに出会う旅

紀元1年が、こんなんだったら!?

紀元1年。奥地の村で暮らす古代人のゼド（ジャック・ブラック）とオー。村ではダメ男のレッテルを貼られている2人は、村人たちを見返そうと禁断の果実に手を出してしまい、放浪の旅に出るハメになってしまう。旧約聖書の登場人物に出会う2人の旅に爆笑必至のコメディ・アドベンチャー。

DVD　12月2日レンタル開始　DVD　¥3990　12月2日発売／ソニー・ピクチャーズ エンタテインメント

中年サラリーマンと高校生の闘い

ゴー・エイプ

夜の公園で高校生に襲われたサラリーマンの尾子（岸谷五朗）。中でも手を加えずに見下すように見ていた由紀夫（城田優）に、はらわたが煮えくり返るような怒りを覚え、少年たちと由紀夫への復讐を始める。恐ろしいほどの執着を見せる尾子の復讐劇が見どころのヴァイオレンス・アクション。

DVD　12月9日レンタル開始　DVD　¥2940　12月9日発売／ソニー・ミュージックディストリビューション

Book

心のコリは読んでほぐせ

BOOKクリニック

撮影／花房徹治
デザイン／プラスアイ

読者の皆さんからのお悩みを募集。心にすぐ効く本を処方します。
今月は、新刊『京大少年』が話題のロザンのお二人にご相談しました。

今月のお悩み

友達に対して劣等感を感じてしまい、楽しく会話ができません

友達と会って話を聞くと、すぐに自分と比べて落ち込んでしまいます。劣等感がいつも自分の中にあり、最近では友達の誘いを断ることもあります。楽しく会話できるようになるために、アドバイスが欲しいです。（福島県・29歳・自営業）

気持ちのベクトルを〝内〟から〝外〟へ向けてみよう

「僕たちだったら、自虐ネタとして『おいしい！』と思ってしまいますけど。『俺なんて、こんなにダメなんやで！』って。でも、いきなり大きく感情を切り替えるのは難しいと思うので、〝怒り〟という形で、溜め込んでいる気持ちを外に出したらいいんちゃうかな。女のコ同士で愚痴を言い合うことってよくあるじゃないですか。男同士で愚痴を言うと嫌われますけど（笑）。愚痴を言い合えるのは女のコの特権なんだから、『ねぇ、ちょっと聞いてよ！』って、自分の劣等感とか不満を友達に聞いてもらうというのはどうでしょう？」（宇治原さん）

出掛けるときは、いつもバッグの中に100万円!?

「バッグの中に100万円入れて、友達に会いにいけばいいんちゃいます!? それはもちろん冗談ですけど（笑）。今のはあくまでモノの例えで、自分の中に『これだけは負けない！』と思える自信のある部分を、一つでも見つけておくといいですよね。一つそういう部分があるだけで、人間強くなれますからね。それが難しいならコツコツ100万円を貯めてください（笑）。どんなに友達に自慢話をされても、『ほら、今私めっちゃ金持ってんねんで！』って。会話の途中でバッグの中を見てテンションを上げれば、友達とも楽しく会話できるはず！」（菅さん）「それ、めっちゃいい！」（宇治原さん）

京大に受かる子供を育てるための〝参考書〟になるかも

新刊『京大少年』は、著者である菅さんと相方・宇治原さんの、幼少期から芸人になったあとまでの様々なエピソードが綴られている。

「宇治原にまつわる小説の第2弾を書いてほしいというお話をいただいて、最初は前作『京大芸人』の続編を書いてほしいと言われたんです。そんな時、『そういえば、宇治原って小さい頃どんな子供やったんやろ』と思って、宇治原に聞いてみたんです。そこで出てきたエピソードが、めっちゃおもろくて！　『これはいけるぞ』と思い、宇治原と僕の幼少時代や高校時代のエピソードを書いてみようと思ったわけです。子供時代って、その人を形成するうえでの軸の部分じゃないですか。こんなふうに子供を育てたら京大に受かるんだっていう、一つの参考書になればいいなとも思っています」（菅さん）

本書からは、子供時代から独特の価値観を持つ宇治原さんの様子が伝わってくるが、「小さい頃から、『何か今バカバカしいことさせられてないか？』とか、『言ってること筋通ってないで』とか自然に思ってしまう子供やったんです。僕の両親は、『お前の好きにしたらええ』と、なんでも自由にさせてくれました。進学校にいながらも、ごく自然に『芸人になろう』と思えたのも、『勉強しろ！』とか『〇〇高校に行け！』とか押しつけられたことがなかったからだと思います。そういう点は親の育て方の影響を受けているかも」（宇治原さん）

宇治原への愛を伝えたくて書いた小説なんです！

仲がよいことで知られるお二人。「性格が真逆なのがいいのかも。今までコンビをやめたいと思ったことはありませんね」（宇治原さん）

「そうですね。この『京大少年』も、僕の宇治原への愛情を伝えたくて書きましたから！」（菅さん）

「愛情で本書く奴があるか（笑）。僕をいじっておもろい感じで書いたら儲かるぞ！　という出発点のもと、菅は『京大少年』を書いたわけですよ。だから僕、主人公なのにまだ読んでないですからね（笑）」（宇治原さん）

スーッと効く一文

俺もそんなに自信ないわ。とりあえずやってみようや！（本文より）

今月の担当医 **ロザン** 菅広文先生（写真左） 宇治原史規先生（写真右）

広文：1976年大阪府生まれ。お笑いコンビ「ロザン」のボケ担当。大阪を拠点に舞台やテレビなどで幅広く活動。2008年に、相方のウジハラが京都大学に合格するまでを描いた小説「京大芸人」を発表し、ベストセラーになる。
治原史規：1976年大阪府生まれ。お笑いコンビ「ロザン」のツッコミ担当。大阪を拠点に舞台やテレビなどで幅広く活動。京都大学卒という肩書を生かし、近年は「熱血！ 平成教育学院」や「クイズプレゼンバラエティー Qさま!!」などのクイズ番組に出演し、"インテリ芸人"として活躍。

今月の処方箋

『京大少年』
菅広文　著
講談社／¥1470

お笑いコンビ「ロザン」の菅広文が、インテリ芸人として活躍する相方・宇治原史規の姿を描く、爆笑小説第2弾！ 賢すぎるため屈折した考えを持つ宇治原。彼の幼少期・学生時代の爆笑エピソードや、独特の価値観などを、芸人ならではの軽妙な語り口で描く。

このページでは皆さんのお悩みと相談してみたい作家さんを募集しています。
thのHP（http://withonline.jp）内「BOOKクリニック」コーナーまでお寄せください！

New Book Selection

あなたの知らない「東京」の姿！

なるほど

『トーキョーの謎は今日も深まる』
マイケル・ブロンコ　著／矢羽野薫　訳
メディアファクトリー／¥1260

外国人ならではの"トーキョー観察"エッセイ。15年以上東京に住んでいる著者が、"健康ドリンク""検定""母娘デート"など、日本独自の「シンジラレナ〜イ」習慣や文化を、独特のユーモアを交えて綴っている。私たち日本人が、いつも何気なく見過ごしているものの面白さ、大切さを教えてくれる一冊です。

その「呪い」は「善意」から生まれた

ぶるぶる

『Another』
綾辻行人　著
角川書店／¥1995

夜見山北中学に転校してきた榊原恒一は、何かに怯えているようなクラスの雰囲気に違和感を覚える。そんな中、一人の少女が凄惨な死を遂げた！ この"世界"では、いったい何が起こっているのか……［illegible］。新本格ミステリの旗手がおくる、［illegible］の青春ホラー。

vimee.net
hudie.com

蝴蝶
hudie.com

森本慎太郎さん

1997年、神奈川県出身。2006年よりジャニーズJr.としてレッスンを開始、コンサートや舞台、テレビドラマなどで活躍する。代表作は舞台「滝沢演舞城」、ドラマ「受験の神様」「バッテリー」など。映画初主演となる「スノープリンス」では、主題歌も担当している。

撮影／澁谷高晴　スタイリスト／大川好一　取材・文／萩原はるな　デザイン／プラス・アイ

憧れは滝沢秀明さん！演技もダンスも目標です

自分の出てくるシーンはつい目をそらしちゃいました

12歳にして、舞台にドラマ、コンサートでも活躍中の森本慎太郎くん。この冬公開の感動作「スノープリンス」では、主題歌とともに、初めての映画主演にチャレンジした。

「スクリーンで完成版を観たときは、自分の出てくる場面が恥ずかしくて、思わず目をそらしてしまいました。でも撮影は楽しくて、印象に残るシーンばっかりだったので、途中からは集中して観られました！」

今回演じた草太は、貧しくも素直でひたむきな少年。初恋の少女との仲を反対されながらも、彼女の父の倉庫を襲った火事の消火に力を尽くす。

「体を張って命がけで撮影したんだぞ、というところを、学校の友だちにも自慢したいです。でも僕だったら、消火はせずにそのまま立ち去っちゃうかも。いつもいじめてくる人を助けるなんて、草太はすごい。僕はヒーローになって写真を撮られたり、インタビューされたりするのも嫌なので……。そもそも、カメラのフラッシュもインタビューも苦手で、デビューしたてのころは全然話せなかったんです」

そんな過去がウソのように、大きな目でまっすぐにこちらを見つめ、ハキハキと話す森本くん。プライベートでは、映画にも出てくる犬種、秋田犬の子犬を飼いはじめ、家族で夜の公園に行くのが楽しみだとか。

「お母さんと一緒に長～いリードを手作りして、思いっきり走らせてるんです。あとハマっているのが、学校でやっているサッカー。友だちとは『今日遊べる?』なんて話ばっかりで、映画の話は全然しないですね」

とはいえオンタイムには、憧れの滝沢秀明さんを目指して猛レッスン。

「演技もダンスも完璧ですよね。僕も、もっともっと頑張らなきゃ！」

クリスマスにぴったりの泣けるピュアストーリー

『スノープリンス 禁じられた恋のメロディ』

↓12月2日発売 ¥1000／ジャニーズ・エンタテイメント

北国で祖父と愛犬のチビと暮らす10歳の草太は、資産家の娘・早代と心を通わせていく。『東京タワー～オカンとボクと、時々、オトン～』の松岡錠司が監督を、『おくりびと』の小山薫堂が脚本を担当。昭和初期の雪国で、ピュアなラブストーリーが紡ぎ出される。主題歌は、森本くん率いる「スノープリンス合唱団」が担当。映画の挿入曲「月の光」がモチーフとなっている。

12月12日（土）全国ロードショー

©2009映画「スノープリンス」 製作委員会

Music

New Disk Selection

一人の夜も濃い時間になりそう

BUMP OF CHICKEN
R.I.P./ Merry Christmas
TOY'S FACTORY
発売中　¥1050
シングル

今を共にいられる喜びと恐怖を描いた「R.I.P.」は、胸にキュンと響くロックナンバー。両A面の「Merry Christmas」はきらびやかなクリスマスソングとは異なり、バンプ目線で街を静かに眺めたような心にしみる一曲。自分と向き合いたい夜におすすめ。

強い恋パワーをもらえる一枚

柴咲コウ
Love Paranoia
NAYUTAWAVE RECORDS
発売中　¥3500（初回限定盤・CD+DVD）¥3000（通常盤・CD）
アルバム

映画「容疑者Xの献身」主題歌「最愛」、ドラマ「オトメン」主題歌「ラバソー」などタイアップ曲も多く収録された4thアルバム。迷いながらも恋に強く立ち向かう歌詞と芯のある歌声に、きっとパワーをもらえるはず。恋する女子なら、必聴です！

ついに出たベスト盤は豪華2枚組

GReeeeN
いままでのA面、B面ですと!?
UNIVERSAL MUSIC
発売中　¥5000（完全数量限定ボックス/2CD+グッズ）¥3200（通常盤/2CD）
アルバム

待ちに待ったGReeeeN初ベストは、2枚組の豪華版！「キセキ」「君想い」「愛唄」「道」「BE FREE」「涙空」などのヒット曲を含めた24曲を収録。一人で聴けば力をもらえ、みんなで聴けばいっきに盛りあがりそう。いろいろなシーンに連れていって！

伸びやかな歌声を堪能して

alan
my life
エイベックス・エンタテインメント
発売中　¥3990（初回限定盤・CD+DVD）¥3150（通常盤・CD）
アルバム

alan2枚目のアルバムは、映画「レッドクリフPartⅡ」主題歌の「久遠の河」、ブルボンのCMタイアップ曲「Swear」など、伸びやかな歌声が存分に生かされた耳に心地いい一枚。冬の寒い日、暖かいルームウエアに包まれて、じっくり味わってみて！

爽やかな気持ちを届けてくれる

My Little Lover
そらのしるし
エイベックス・マーケティング
発売中　¥3800（CD+DVD）¥3059（CD）
アルバム

約1年半ぶりのアルバムは、無限に広がる空を思わせる開放感あふれる一枚。DANONEのCM曲で爽快さが気持ちいい「blue sky」、キュートでポップで元気になる「時のベル」など女子心をくすぐるナンバーがいっぱい。この時季ちょっとつらい朝の目覚めにも◎！

ファンの人もまだの人も、必聴!!

AYUSE KOZUE
Simply Good
TOY'S FACTORY
発売中　¥3200（初回限定盤・CD+DVD）¥2800（通常盤・CD）
アルバム

作詞・作曲だけでなくアレンジやプログラミングまでこなし、注目が高まるAYUSE KOZUE。心浮き立つダンスポップ「こよいキミに恋をして」、坂本龍一をピアノアレンジに迎えた珠玉のバラード「ONE」など聴きどころ満載。一人でも大勢でも楽しめる!!

レゲエ魂が凝縮されたベスト！

PUSHIM
BEST 1999-2009
キューンレコード
発売中　¥3500（初回限定盤・CD+DVD）¥3059（通常盤・CD）
アルバム

メジャーデビュー10周年を迎えたレゲエ界のクイーンが、ベスト盤をリリース！着うたトータルが50万DLを超えた「FOREVER」、HOME MADE家族らと共演した「I Say Yeah!」など豪華曲を収録。身も心もゆだねてまったり過ごしたい休日に、ぜひ。

あなたの常識が覆される！

ロロロ（クチロロ）
everyday is a symphony
commmons
12/2発売　¥3000
アルバム

いとうせいこうが加入し、パワーアップしたロロロ。6枚目のアルバムは、本物の電車や時報、卒業式など、さまざまなシーンを取り入れながら構成された曲が満載で、常識が覆される愉快な一枚。平凡な一日が、エンターテイメントあふれる一日になる！

取材・文／西山美紀　デザイン／プラス・アイ

vimee.net

の
の撮影協力店ガイド

このガイドの便利な使い方
[illegible]たいときや、取扱店の情報や所在地について知りたいときは、／のうしろの[illegible]】、かっこがある場合は（　）内の会社名、ショップ名【例：／23区(オンワー[illegible]がして、その連絡先に直接お問い合わせください。その際、おかけ間違いの[illegible]ださい。

ム・アイ ☎3746-0528
ーエー ☎5524-3635
ィーティー ☎06-6831-5258
ーク ☎0570-064-085
ー コート 船橋店 ☎047-421-7101
インターナショナル ☎6418-5001
ィ ☎5251-3541
ル シュシュ ☎3834-5151
チュールメゾン ☎3463-0140
ー 神南本店 ☎3463-0222
ー ☎0800-300-3314
ール新宿 ☎5908-4718
谷109-2店 ☎3477-8041
ライズ銀座店 ☎5414-0066
・ヴェール ☎3486-4811
ゥ アズ ピンキー ☎0120-713906
ミュージック&エコロジ ☎3349-5676
ミュージック&エコロジ
バープレミアム ストア六 ☎5770-5050
☎046-235-2450
ァネッサ・ブリューノ ☎3573-3151
フォルマーレ ☎5806-9873
ーエディション 原宿本店 ☎5785-2501
ィ 伊勢丹新宿店(アクセサ ☎3351-3521
スメティックス ☎0120-736559
リエ神南店 ☎3770-4315
スペー ☎5229-5850
ハインドマーチ ジャパン ☎5496-8619
ッスインターナショナル ☎5456-8898
ウス・ドゥヴィネット リュ
山店 ☎5459-6388
☎3462-1011
☎3401-8101
ティーリビング ☎0800-300-3312
イザー・リッシェ プレスル ☎3408-8443
ス ☎5785-1765
ソ ☎3363-8211
☎5778-0081
パイル ☎5739-3423
渋谷109店 ☎3477-5016
Division ☎0120-988271
ュ ティアマン ☎3794-5211
☎5117-2711
アルマーニ エクスチェン
店 ☎5457-5031
イトル ☎5117-2711
トル ジュエル ☎3497-1305
グリマ 新宿高島屋店(アク
ー) ☎5361-1474
受付センター ☎0120-866866
ンーゼ ☎06-4708-5521
ンーネ(キャビン カスタマ
ター) ☎0120-684753
リッシュ ☎0120-298707
心斎橋店 ☎06-6282-8018
コーブ 新宿店 ☎5366-0341
サロン 渋谷店 ☎5464-1165
http://www.seon.info/
ス ☎0120-664227
ン銀座店 ☎5568-8535
新宿店 ☎3352-1111
新宿店本館1F ☎3359-1719
ラトリーズ ☎3260-0671
☎0120-738563
ン カスタマーサービス ☎3478-8088
☎0120-290370
イフンワールドギャラリー ☎3746-0833
お客様デスク ☎0120-988088
ク ☎3409-8271
イ ☎3791-5033
☎078-306-1100
ィヴィ ☎5117-2711
ィオ ☎5637-0535
ックス ☎5117-2711
チュラル自由が丘本店 ☎3718-3961
イズ・ロンドン ☎5464-5255
ーヌ ☎078-392-1829
ーム青山 伊勢丹新宿店 ☎3350-4314
ームヤマダ ☎3470-4061
ズアジア インク ☎5770-2114
ー原宿本店 ☎3400-7625
ー ☎0120-290370
ェレクション プランタン ☎[illegible]-2013
ヘネス・アンド・マウリッ
パン ☎[illegible]
ションビュロー ☎[illegible]
ボディ ☎0120-[illegible]
ック ☎0120-[illegible]
テム(キスミス) ☎[illegible]
ステム(ラグジュエル) ☎5722-9525
ィ ローダー ☎[illegible]
ンサ渋谷109店 ☎[illegible]
ェ ☎[illegible]
M・J ☎5785-0360
マート ☎3476-5448
☎0120-290370
ィ・シィ・プロダクツ(4℃) ☎5719-3266
ッチ カンパニー ☎5410-8992
ト ☎3861-7958
ELEB http://www.la-celeb.com
ス渋谷109-2店 ☎3477-8066

エルメスジャポン ☎3569-3300
エロディ・ネルソン ☎3477-4552
オークローンマーケティング ☎6274-0024
オゾック ☎5117-2711
♥オデット エ オディール 銀座店 ☎3562-8251
♥オデット エ オディール 丸の内店 ☎5224-8016
オドゥール・ド・オフェリア(モード・エ・ジャコモ プレスルーム) ☎5464-1775
オーバータッシェ 渋谷109店 ☎3477-5023
オフ ザ ウォール ☎5117-2711
オペーク ギンザ ☎5250-1184
オリエンタル トラフィック ☎0120-575393
オリバーピープルズ 東京ギャラリー ☎5485-2361
★オンワード樫山 ☎5476-5811

か

花王 ☎5630-5040
花王ソフィーナ ☎5630-5040
CA4LA ショールーム ☎5775-3433
ガーデン ☎5468-8686
カネボウ化粧品 ☎0120-518520
カーライフ中目黒店 ☎5784-0932
キットソンジャパン ☎5467-2527
キッドブルー ☎3461-7741
キメラルックス ☎5459-0049
ギャップインターナショナル ☎3499-0077
ギャップ原宿 ☎5414-2441
♥★ギャミヌリィ(ジュンカスタマーセンター) ☎0120-298133
キャンディッシュ(GOVリテイリング カスタマーセンター) ☎0120-310102
ギャンブルフィッシュ新宿ルミネ店 ☎3342-0171
ギルド ジャコモ ギャラリー オン ザ ウェーブ(モード・エ・ジャコモ プレスルーム) ☎5464-1775
銀座かねまつ6丁目本店 ☎3573-0077
★クイーポ ☎3268-9111
クオレ ☎0120-769009
グッチ グループ ジャパン イヴ・サンローラン ディビジョン ☎0570-016655
グッチ ジャパン カスタマーサービス ☎5469-6611
グッチ ラグジュアリー・タイムピーシズ ジャパン ☎5766-2030
クード シャンス ☎5117-2711
クラシエホームプロダクツ ☎5446-3210
グランサンボン ☎0120-769009
♥★クリア インプレッション ☎0120-290370
クリスチャン ディオール ☎3263-2266
グリード 渋谷店 ☎5464-8033
クリニーク ラボラトリーズ ☎5251-3541
グリーンパークストピック ラゾーナ川崎プラザ店 ☎044-874-8329
クレイツ ☎0120-259012
グレースコンチネンタル 代官山本店 ☎5456-0209
クロエ インフォメーションデスク ☎4335-1750
クロックス エイジア カスタマーサポート ☎0120-55-9694
グンゼ お客様相談室 ☎0120-167874
ケイト・スペード ニューヨーク ☎5467-1657
ケラスターゼ ☎6911-8333
健康コーポレーション ☎6744-0660
健康生活 ☎0120-177560
♥コーエン ☎5418-6766
コクーニスト ☎0800-300-3312
ココシュニック ☎3497-1309
ココ ディール ☎3794-6800
コージー本舗 ☎3842-0226
コーセー ☎3273-1675
コーセーコスメニエンス ☎3273-1538
コーチ・カスタマーサービス・ジャパン ☎0120-556936

さ

サイトボルゴ渋谷109-2店 ☎3477-8044
ザ グランドホテル ウォーターフォール トウキョウ by A・D・M・J ☎5785-0360
ザ クローゼット代官山店 ☎5459-0150
★ザジ(キャビン カスタマーセンター) ☎0120-684753
♥★サック プレスルーム ☎3476-0667
サードカルチャー ☎5448-9138
ザ・ボディショップ ☎5215-6160
サボン ジャパン ☎0120-380688
♥サマンサタバサ 新宿GATES店 ☎6457-7887
サマンサタバサデラックス 表参道GATES店 ☎5774-0666
サマンサタバサ プチチョイス プ[illegible] ☎[illegible]
サマンサタバサ セレブリティ[illegible] ☎[illegible]
♥サマンサベガ プランタン 銀座店 ☎5[illegible]-6381
ZARA JAPAN ☎6415-[illegible]
サロン デュ ラ トリニーテ(トリニティー) ☎6826-7001
サンカ[illegible]シィン ☎5117-2711
三[illegible] ☎378[illegible]-7831
♥[illegible]サ[illegible]ロへ コーポレーション ☎5603-1381
サン・フレール ☎3265-0251
サンポークリエイト ☎082-243-4070
★SANYO SHOKAI ☎0120-340460
ジェイ マクリー渋谷センター街店(サウザーお客様相談室) ☎5828-3470
★ジェラート ピケ 新宿ルミネ2店 ☎3345-7103
シェラトン・グランデ・トーキョーベイ・ホテル ☎047-355-5555

♥★ジェリービーンズ(プレスルーム) ☎0120-[illegible]
ジオン商事(ク[illegible]ロ・ス[illegible]／[illegible]ーフォータイム／ロンド エ ロンド) ☎5792-8003
資生堂 ☎0120-814710
C.D.S 渋谷109-2店 ☎052-324-0500
ジネス ルミネ立川店 ☎042-521-7630
ジミー チュウ ☎5413-1150
★ジャイロ(ジュンカスタマーセンター) ☎0120-298133
★ジャイロホワイト(ジュンカスタマーセンター) ☎0120-298133
ジャコモ・リュクス(モード・エ・ジャコモ プレスルーム) ☎5464-1775
♥★ジャスグリッティー ☎3408-7230
ジャーナル スタンダード 渋谷店 ☎5457-0700
ジャムピクシー渋谷店(サウザーお客様相談室) ☎5828-3470
シャルマン 渋谷109店 ☎3477-5135
★シャーロット ロンソン ☎5467-1889
シャンデリエ渋谷 ☎5456-8251
シャンデリエ新宿 ☎5321-9939
ジーユー ☎0120-856452
17℃ by ブロンドール ルミネ北千住店 ☎5806-2717
♥ジュエルチェンジズ 渋谷店 ☎6415-7801
★シュガー・マトリックス ☎3791-8111
★ジューシーロック http://www.juicyrock.co.jp/
ジュリーク ☎0120-400814
シュワルツコフ プロフェッショナル ☎3472-3078
♥★ジョイアス ☎6438-0589
★ショールーム セッション ☎5464-9975
ジル スチュアート ☎5467-1827
♥★ジル バイ ジルスチュアート ☎5467-9881
★ジル バイ ジルスチュアート セレクト ☎5467-9881
★ジル バイ ジルスチュアート ランジェリー ☎5467-9881
スウィーナ by アース ミュージック ☎5770-5050
★スウィングル 有楽町マルイ店 ☎3213-0701
スクロール ☎0120-762000
スズタン中野サンモール店 ☎5380-7615
スタイラ ☎0120-207217
ストックマン ☎3796-6851
ストラ ☎3794-0688
★スナイデル 新宿ルミネ2店 ☎3345-5357
スピック&スパン アクセソワーズ ディアモール店 ☎06-6348-4845
スピック&スパン ノーブル 六本木ヒルズ店 ☎6438-1267
スピック&スパン BCサロン渋谷店 ☎6418-0070
スポルティング by スライ ☎6730-9090
セイコーウオッチお客様相談室 ☎0120-061012
西友 ☎0120-360373
★セシルマクビー 営業本部 ☎0120-628668
★セシルマクビー ファビュラス 営業本部 ☎0120-628668

た

ダイアナ 銀座本店 ☎3573-4005
第一三共ヘルスケア お客様相談室 ☎6667-3232
ダイソンお客様相談室 ☎0120-295731
タカナシ乳業 お客様相談室 ☎0120-369059
武田薬品工業 お客様相談室 ☎0120-567087
★タピオ ☎3462-2020
タルゴ ジャポン ☎3511-4644
チャオパニック 原宿店 ☎5774-7941
★チュウチュマルイJAM渋谷店 ☎3461-1255
デア ディア渋谷店 ☎5458-8855
★ディアフルーラ ☎0120-298707
★ティアラ ☎3464-3310
DHC ☎0120-333906
ティーガーデン ☎3460-4488
デイシー 代官山店 ☎5728-6718
ティラ マーチ ☎5412-2236
★デュアルスレッド 有楽町マルイ店 ☎6738-3637
★デュラス アンビエント ☎5772-6470
デリラ ☎3463-9268
テール・ド・トリュフ 東京 ☎5786-6655
トゥイスティー渋谷109店 ☎3477-5096
東急ハンズ渋谷店 ☎5489-5111
★東京スタイルお客様相談室 ☎3262-8138
ドゥーズィエム クラス 青山店 ☎5469-8868
ドゥーズィエム クラス ラリュー ☎5413-3607
[illegible]マッチ ☎3401-2062
★トゥモローランド ☎5456-4630
[illegible](ノブ) ☎0120-351134
[illegible]ショール フットケア相談室 ☎5466-2330
ドクター[illegible]ーラボ ☎0120-371217
トンコ ☎0467-74-0722
TOPSHOP ☎5414-3090
★トピック ラックス 新宿 ☎3349-5848
トーフ ☎3846-9656
トラスティック ☎5773-1060
トランテアン ソン ドゥ モード ☎0120-311903
トリニティアーツ ☎6202-0503
★トリンプ・インターナショナル・ジャパン ☎0120-104256
ドルチェ&ガッバーナ ジャパン ☎6419-2220

な

中野製薬 ☎0120-075570
ナガホリ ☎3839-7802

★ナチュラルビューティー ☎5467-1870
★[illegible]チュラルビューティー[illegible] ☎[illegible]7-1957
ナデシコ ☎3462-7669
★ナノ・ユニバース 梅田 ☎06-6347-5157
★ナノ・ユニバース 東京 ☎5456-9967
ニーズプレスルーム ☎5412-7162
ニッセン ☎0120-202000
日本ミルクコミュニティ ☎0120-464369
ニューウェイジャパン ☎0120-811760
★ニューヨーカー ☎0120-170699
ノーアイディー原宿本店 ☎3405-6474
ノジェス ☎0800-300-3315
ノーフォール原宿1号店 ☎3479-6366
ノーリーズ銀座本店 ☎3564-1781
ノーリーズコレットモザイク銀座阪急店 ☎3575-2042
ノーリーズソフィー日本橋店 ☎3516-0151

は

バイオレットハンガー マルイシティ渋谷店 ☎3462-1655
ハウス オブ ローゼ ☎0120-126860
パサージュ ミニョン ☎5117-2711
パシフィック プロダクツ ☎0120-842129
ハッシュアッシュ ☎5117-2711
ハートダンス ☎0120-298707
バナーバレット ☎3406-1250
ハニーズ ☎0120-977450
★ハニーバンチ 心斎橋OPA店 ☎06-6282-8153
★バービー ☎5467-2093
★パピヨネ 銀座店 ☎5524-0363
♥バビロン(トリニティー) ☎6826-7001
ハホニコ ☎0120-768025
バロー 銀座店 ☎6253-7051
バロックジャパンリミテッド(マウジー) ☎6730-9191
ビーアンエンジェル ☎5117-2711
P&Gお客様相談室 ☎0120-021327
♥★ビー・エックス(ディグレース) ☎5469-6420
♥★VIS(ジュンカスタマーセンター) ☎0120-298133
ピーチ・ジョン ☎0120-066107
★ビッキー(クィーンズコート／ピアッジョブルー／プレミアムバイビッキー／ベネフィット／メイソングレイ) ☎078-302-7817
★ビバ・サーカス(モード・エ・ジャコモ プレスルーム) ☎5464-1775
★ビバユー ☎5467-1884
ビームス 銀座 ☎3567-2291
ビームス ジャパン(2F) ☎5368-7302
ビームス ジャパン(3F) ☎5368-7303
ビームス タイム ☎3780-5501
ビームス ハウス ☎5220-8686
ビームス ボーイ 原宿 ☎5770-5550
ビューティ&ユース ユナイテッドアローズ 渋谷公園通り店 ☎5428-1893
ビューティ&ユース ユナイテッドアローズ 渋谷キャットストリート店 ☎5466-3916
ビューティフル ピープル ☎3560-7457
ヒューマン ウーマン ☎5467-9818
ビーロード ☎076-224-1218
★ピンキー&ダイアン ☎5467-1687
★ピンキー ガールズ 新宿ルミネエスト店 ☎5369-3180
ピンク アドベ ☎5117-2711
ファイブフォックス カスタマーサービス ☎0120-114563
フェリシモ ☎0120-055820
フォーエバー21 ☎3404-3201
福助 ☎6418-1411
ブティックシーン 青山店 ☎3478-4106
ブティック トレイズ ☎3406-1250
プラス ヴァンドーム 西武池袋本店 ☎3986-6968
プラダ ジャパンカスタマーリレーションズ ☎0120-559914
♥★プーラフリーム(ジュンカスタマーセンター) ☎0120-298133
フリーズ ショップ 渋谷店 ☎3409-0512
フリーズ マート 自由が丘店 ☎3723-4551
★ブルーカルト・ジャパン ☎5774-2174
プールサイド渋谷109店 ☎3770-5777
ブルーベル・ジャパン 香水・化粧品事業本部 ☎5413-1070
フルラ 銀座店 ☎5524-5570
フルラ 心斎橋店 ☎06-6120-5131
★プロポーションボディドレッシング ☎5467-9621
ブロンディ 渋谷店 ☎5464-2792
ベースステーション 原宿 ☎5778-0412
★ポイントカスタマーサービス ☎0120-601162
★ボッシュ ☎5467-1861
ボッテガ・ヴェネタ ジャパン ☎0570-000-677
ボーテ ド コーセー ☎3273-1940
ボニータ 池袋アルパ店 ☎3987-1550
ボニータ 渋谷109-2店 ☎3477-8048
ポール&ジョー ボーテ ☎0120-766996
ほんやら堂 ☎027-384-2181

ま

マーキュリーデュオ ☎06-6245-3815
マーク ジェイコブス カスタマーセンター ☎4335-1711
Masumi プランタン銀座店 ☎3567-2077
M・A・C(メイクアップ アート コスメティックス) ☎5251-3541
マックス ファクター ☎0120-021325
マトリーチェ バイ ヴォイスメール ☎5117-2711
マリスヘアサロン ☎6415-7980
マリーセギー ☎6438-9710

丸大コーポレーション ☎0120-343858
マロード ☎3470-4562
三貴商事 ☎3874-8216
ミスティック 原宿店 ☎5774-8116
★ミッシュ マッシュ ☎0120-298707
ミッシーリスト ☎3225-9636
ミット・ミッテ PR ☎5411-8117
ミツマル レイラローズ渋谷109店 ☎3477-5043
ミニマム ☎5117-2711
ミニョン ルミネ横浜店 ☎045-441-1485
ミミ&ロジャー ☎5414-5322
ミルボン ☎0120-658894
ムラサキスポーツ 渋谷スペイン坂店 ☎3770-4140
メイベリン ニューヨーク ☎6911-8585
メゾン ルージュ ☎5117-2711
メディアシーク ☎3224-3113
★メルローズ ☎3464-3310
★メルローズ クレール ☎3464-3336
★モーダ・クレア ☎3875-7050
★モード・エ・ジャコモ プレスルーム ☎5464-1775
モンクレール ジャパン ☎3486-2110

や

ヤクルト ☎0120-11[illegible]960
ヤマダ ☎078-734-7220
ヤーマン ☎0120-776282
ユナイテッドアローズ 銀座店 ☎3562-7798
ユナイテッドアローズ 原宿本店 ウィメンズ館 ☎3479-8176
ユニクロ ☎0120-090296
★ユニック バー ヴェールダンス ☎5467-4641
ユニリーバお客様相談室 ☎0120-500513
吉田 ☎3862-1021

ら

ライプアーブ ☎5412-1841
★ライフ ドルチェ ラボ プランタン銀座 ☎6383-2717
ラクレーム アバハウス・ドゥヴィネット ☎06-6366-3731
ラシット 丸の内店 ☎3217-2700
ラッシュジャパン ☎0120-125204
ラ トータリテ 有楽町マルイ店 ☎6738-3709
ラ トータリテ ルミネ北千住店 ☎5284-5909
ラブ ガールズ マーケット代官山店 ☎5459-0150
ラブ ガールズマーケット原宿明治通り店 ☎5766-8107
ララ アンド ハート ☎3713-0131
ランゲージ 六本木ヒルズ店 ☎5771-7100
ランコム ☎6911-8151
リヴィジテーション青山店 ☎5467-6866
リエス ☎3464-3310
リオチェーン ☎052-324-0500
リシュモン F&A ジャパン ☎4335-1755
★リゾイ 渋谷109店 ☎3477-5055

リッジリン名古屋パルコ店 ☎052-253-7787
★リッチミーニューヨーク青山店 ☎5468-7097
リミットレス ラグジュアリー ルミネ立川店 ☎042-526-7855
琉球本舗 ☎098-894-4800
♥★リュー デ ベー ☎5360-2231
★リンク・インターナショナル(ジョア／プラステ) ☎3407-7517
リンメル ☎3273-1881
ルイ・ヴィトン カスタマーサービスセンター ☎3478-2100
★ルージュ・ヴィフ ☎5456-8898
★ルージュ・ヴィフ ラクレ代官山店 ☎5428-0104
★ル スーク ☎0120-290370
ル タロン 銀座店 ☎6253-7051
ル タロン 原宿店 ☎5774-6107
ルック(トリー バーチ) ☎3794-9151
ルックイン ☎3496-0505
ル ドーム イエナ名古屋店 ☎052-265-2607
ル ドーム イエナ丸の内店 ☎6212-2465
ルーニィ ☎3794-5566
ルネージュ青山店 ☎3475-8020
ルビーリベット有楽町 ☎6738-3800
ルベル(タカラベルモント) ☎0120-002831
♥★レストローズ ☎5456-1281
★レナウン(レベッカ テイラー) ☎5496-8507
ロクシタン ジャポン カスタマーサービス ☎3234-6940
ロッタ ラブ ☎3479-8167
★ロディスポット ☎0120-298707
♥★ロートレアモン ☎5360-2231
♥★ロペ(ジュンカスタマーセンター) ☎0120-298133
★ロペピクニック(ジュンカスタマーセンター) ☎0120-298133
★ロペピクニックパサージュ(ジュンカスタマーセンター) ☎0120-298133
★ロミィジュリエッタ 原宿本店 ☎3499-0631
ロレアル パリ ☎6911-8483

わ

★ワコールお客様センター ☎0120-307056

お詫びと訂正
with12月号「竹内結子インタビュー」に靴の表記の入れ違いがありました。P26の靴は、正しくはパンプス￥99600（参考商品）／ピエール アルディ、P29の靴は、正しくはブーツ￥176400／ジミー チュウです。謹んでお詫びし、訂正いたします。

with12月号「新作ジュエリー＆時計大図鑑」において、P175の**24**と**27**の「ウィスプ(ナガホリ)のネックレス」の価格に間違いがありました。**24**は￥33600となっていますが、正しくは、￥31500で、**27**は￥31500となっていますが、正しくは、￥33600です。謹んでお詫びし、訂正いたします。

with11月号P322「撮影協力店ガイド」の「フリーズ マート」の店舗名及び問い合わせ先電話番号に誤りがありました。フリーズ マート ☎03-3273-4551となっていますが、正しくはフリーズ マート 自由が丘店 ☎03-3723-4551です。謹んでお詫びし、訂正いたします。

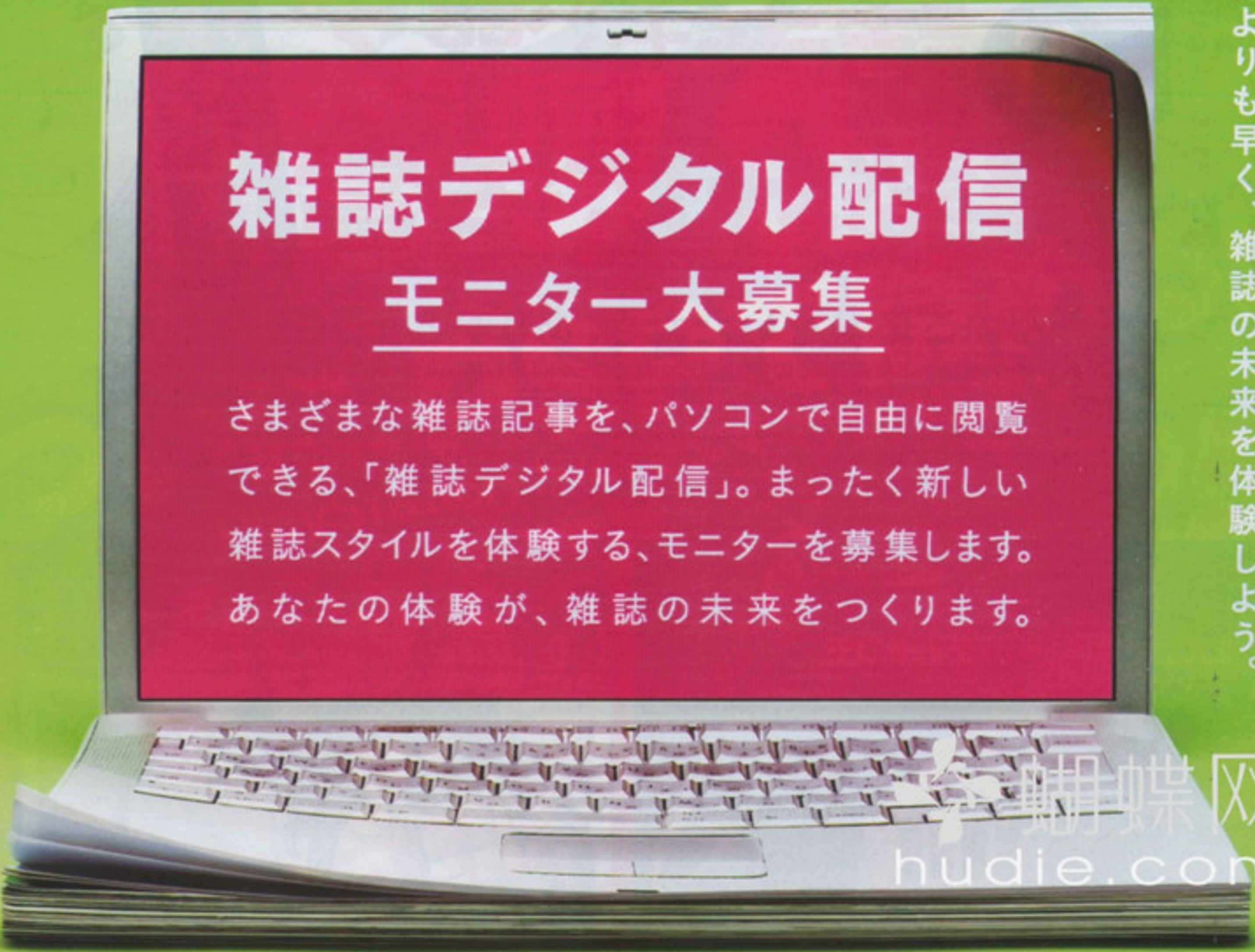
with12月号「"明日着る服"ズバリ見違えコーデ」に価格表記の間違いがありました。P80に掲載の黒のネックウォーマーは、「￥12600／ストラ」（お問い合わせ先はストラ ☎03-3794-0688）でした。謹んでお詫びし、訂正いたします。

with12月号「『太って見えない冬の服』完璧マスターBOOK」に表記の間違いがありました。P106のBのブーツは、正しくは￥33600／メダ（お問い合わせ先はモード・エ・ジャコモ ☎03-5464-1775）のものです。またP106のCのブーツは、正しくは￥32550／ダイアナ（お問い合わせ先はダイアナ 銀座本店 ☎03-3573-4005）のものです。謹んでお詫びし、訂正いたします。

with love mobile(公式ケータイサイト)で掲載商品をショッピング!
♥印が付いているブランドの掲載商品が購入できます。
下のQRコードまたは、以下の方法でアクセスしてね！
[DoCoMo]メニューリスト⇒ファッション/コスメ⇒レディースファッション
[au]カテゴリ(メニューリスト)⇒ショッピング・オークション⇒ファッション・コスメ
[SoftBank]メニューリスト⇒ショッピング・チケット⇒ファッション・アクセサリー
http://withlove.jp/ ※一部対応外の機種があります。
お問い合わせ先：support@withlove.jp
受付時間：平日 10:00〜18:00
運営：スタイライフ株式会社 Stylife

with online shop(ケータイ・パソコン)で掲載商品をショッピング!
★印が付いているブランドの掲載商品が購入できます。
また、ショップリストが検索できます。<ケータイ・パソコンからアクセスOK>
http://with.mseek.jp/
＊携帯電話には、一部対応外の機種があります。
お問い合わせ先：info@magaseek.com 受付時間：平日9:30〜17:00
運営：マガシーク株式会社 magaseek

誰よりも早く、雑誌の未来を体験しよう。



- 第一期募集人数：1,500名
- 第一期モニター期間：2010年1月下旬〜2月（予定）
- 閲覧できる雑誌：10ジャンル30誌以上を予定。
- 期間中モニターの方には、アンケートやグループインタビューに参加していただくことがあります。（ご参加いただいた場合、図書カードを差し上げます）
- 応募多数の場合は、抽選となります。

※今回の雑誌デジタル配信はテスト配信のため、一般の方はアクセスできません。
※ご応募の際に入手した個人情報については、モニター分析の目的のみに使用し、他の目的には一切使用いたしません。

ご応募先と詳しい内容は、（社）日本雑誌協会の専用サイトへ。

http://www.j-magazine.or.jp/

雑誌コンテンツデジタル推進コンソーシアム

蝴蝶网 hudie.com
v慧美网 vimee.net

2009年

第31回 読者が選ぶ講談社広告賞 決定!!

たくさんのご応募をいただき、ありがとうございました。

「読者が選ぶ・講談社広告賞」はその名のとおり、読者からの応募投票により、優秀な広告作品が選ばれます。読者の皆さまに雑誌広告をよりいっそうご理解いただくと同時に、読者＝消費者の選択眼にかなった広告作品を選出する小社独自の広告賞です。第31回は3月発売と4月発売の2ヵ月にわたって23雑誌の広告対象号にて実施されました。おかげさまをもちまして、読者の皆さまからたくさんのご応募をいただき、その投票結果をもとに第一次審査と第二次審査を経て、入賞広告作品が決定されました。

[男性誌・情報誌部門] 大賞
株式会社エヌ・ティ・ティ・ドコモ

COURRiER Japon 5月号掲載〈4色3ページ特殊加工〉

[女性誌部門] 大賞
ティファニー・アンド・カンパニー・ジャパン・インク

Grazia 4月号／5月号掲載〈4色2ページ〉

蝴蝶网 hudie.com

[女性誌部門] 大賞

誌名	号	会社名	商品またはテーマ
Grazia	4月号 5月号	ティファニー・アンド・カンパニー・ジャパン・インク	Karen/Baby-Celebration Rings

[女性誌部門] 雑誌賞

誌名	号	賞	会社名	商品またはテーマ
Grazia	5月号	最優秀	エルメスジャポン株式会社	美しき逍遥行
	5月号	優秀	株式会社エヌ・ティ・ティ・ドコモ	スタイルで選ぶ女に。
	4月号	優秀	ウォーターフォード・ウェッジウッド・ジャパン株式会社	ウェッジウッドの伝統、信頼、気品をスタイリッシュに表現
with	6月号	最優秀	株式会社エヌ・ティ・ティ・ドコモ	IT'S MY STYLE
	5月号	優秀	株式会社オンワード樫山	組曲・After the Rain
	6月号	優秀	花王株式会社	ビオレ　ボディデリ新発売
ViVi	6月号	最優秀	株式会社 資生堂	マジョリカマジョルカ
	5月号	優秀	株式会社ピーチ・ジョン	Lingerie is Love-Jewelry
	5月号	優秀	株式会社エヌ・ティ・ティ・ドコモ	孔雀　ケータイをまとう
GLAMOROUS	5月号	最優秀	株式会社エヌ・ティ・ティ・ドコモ	Choose your new style!
	4月号	優秀	日本コカ・コーラ株式会社	コカ・コーラ ゼロ
	4月号	優秀	日本ロレアル株式会社ラグジュアリ プロダクツ事業本部 ランコム事業部	オシィラシオン
FRaU	5月号	最優秀	P&G　マックス ファクター合同会社	SK-II　ホワイトニング ソース
	5月号	優秀	株式会社 グッチ グループ ジャパン グッチ ディビジョン	ICON AMOR　アイコンアモール
	4月号	優秀	三井住友カード株式会社	三井住友VISAアミティエカード
VoCE	6月号	最優秀	日本ロレアル株式会社ラグジュアリ プロダクツ事業本部 シュウ ウエムラ事業部	シュウ ウエムラ クレンジングオイル キャンペーン
	5月号	優秀	株式会社 資生堂	HAKU
	5月号	優秀	パルファン クリスチャン ディオール・ジャポン株式会社	ディオール スノー

慧美网 vimee.net

ふぉっ
え・・・・
え～～っ!?
ほ ほんと
ですか!?
ぜひ
それを使わせて
くださいっ!!
プレイステーション・ポータブル
ついに、PSP®で読める!
PlayStation®Storeにてマンガ配信開始!!
読めるぞ━━!!
PSPでマーガ読もうぜ!!
プレイステーション・ポータブル
配信作品は100タイトル以上!!
いつでもどこでも
楽しめるPSP®
「プレイステーション・ポータブル」で、
いよいよ12月10日
マンガ配信がスタート!
新作から名作まで100作品以上!
作品はどんどん追加されるので
お楽しみに!!
100名様に当たる!
最新機種が
コミック配信開始記念
PSP「プレイステーション・ポータブル」go
プレゼントキャンペーン
詳しい応募方法等はこちらにアクセス!
http://www.jp.playstation.com/psn/store/comic
PSストアで検索→PlayStation®StoreのWebサイトに
アクセス→「コミックコンテンツ」をクリック!
応募締切:2010年1月15日　抽選・発送:2010年1月末(予定)
SONY
PSP
PlayStation®Store
PSPでコミックライブラリーを持ち歩こう!
PSP向けコミックコンテンツ配信を開始!
※「PlayStation®Store」は、ゲームコンテンツやゲームの体験版、追加アイテム、映像コンテンツなどがダウンロード可能なサービスです。本サービスはPSP®もしくはPC上で各種コンテンツ管理が可能なソフトウェアMedia GoからPlayStation®Storeにアクセスしてご利用ください。「プレイステーション 3」からはご利用いただけません。PSP®のシステムソフトウェアは最新版にアップデートしてご利用ください。また、本コンテンツ閲覧の際は、「コミックビューアー」をダウンロードする必要がございます。
※「プレイステーション」、「PlayStation®」および「PSP®」、「PSP®go」は株式会社ソニー・コンピュータエンタテインメントの登録商標です。
※このキャンペーンについてのご不明点は、キャンペーン事務局 http://pspcomic-campaign.com/contact の応募フォームからお問い合わせください。
なお、当キャンペーンに関して編集部では一切お問い合わせを受け付けておりません。

撮影／今井暖（美香さん、森さん、磯山さん分／biswa.）、伊藤泰寛（はるなさん分）　ヘア＆メイク／木部明美（美香さん分／ピースモンキー）、レイナ（森さん分）、菅原リサ（磯山さん分／SUGAR）、佐々木臣也（はるなさん分）
スタイリスト／小原優子（美香さん分）、田崎健太郎（森さん分）、鮎川恵子（磯山さん分）、藤井エヴィ（はるなさん分）　イラスト／ひぐちにちほ、山内のぞみ　取材・文／黒沢真記子　デザイン／スタジオ・ギブ

「ボディ・ダイエット」リアル列伝

0人が実践する美ボディテクを一挙公開！　これを読んでこの冬はスマートに乗り切りましょ♪

●商品のお問い合わせ先は、P320

15年間変わらぬスタイルの秘密はローカロおやつにあり！

01 モデル

美香さん

Profile 9月9日生まれ。多数の女性誌で活躍するトップモデル。私物やライフスタイルを公開するブログも人気。『キレイを磨く 美香のビューティ☆野菜レシピ』（INFASパブリケーションズ）¥1470が発売中。http://ameblo.jp/mikasnet/

ニットブラウス¥5460、タンクトップ¥3990、ショートパンツ¥4410／ジェラートピケ（ジェラート ピケ ルミネ新宿2店）　ネックレス¥50400／アーカーブランブレスレット／美香さん私物

自分でローカロリーのおやつを作っています♥

抜群のスタイルをキープし、年齢を重ねるごとに、ますますキレイになっていく美香さん。美ボディを保つために心がけていることは何ですか？

「トレーニングに通う時間がなかなか取れません。なので、よく歩くことと、食べるものに気をつけています。ローカロおやつを作り始めたきっかけも、本当は食べることが大好きなんだけれど、ケーキを食べるよりも罪悪感が少ないから（笑）。自分で作るおやつなら、白砂糖の代わりに甜菜糖を使って甘さを調節したり、量もアレンジできるでしょ？　しかも、食物繊維がたっぷり入った寒天や、コラーゲンが摂れるゼラチンを使っているから、美容効果も高く、肌ツヤのよい健康的な体になれますよ！」

美香のスリムキープ3カ条

1 とにかく歩く！
「外食をしたときなど、高カロリーのものを食べたあとは歩いて帰るようにしているよ」

2 毎日体重計に乗る！
「体重が増えると落ち込みます！　こまめに体重をチェックしてすぐ戻すようにします」

3 「キレイになれる」と感じたらなんでもチャレンジ!!
「昔は野菜も苦手でした。でもキレイの素だと思えばおいしく食べられるように！」

ダイエット中も安心♥　ローカロおやつ

【材料】（2個分）●グレープフルーツ 1個●粉寒天 2g●水 1カップ●砂糖 味見をしながらその日の気分で入れる●飾り用のミントの葉（なくてもOK）

1 まずは、グレープフルーツを半分に切って汁をしぼる。残った薄皮をキレイにとりのぞいて皮で器を作る。しぼるときに力を入れすぎて皮を破らないように注意。

2 コップ1杯のお水と粉寒天2gを鍋に入れて、弱火で1〜2分煮る。火を止めてから砂糖を加え、粗熱が冷めたらグレープフルーツの果汁を加えてよくまぜる。

3 グレープフルーツの皮の器に2を注ぎいれ、ゼリーが固まるまで冷蔵庫で冷やす。最後にミントの葉を飾れば美味しくて、超ヘルシーな寒天ゼリーのできあがり！

自分で作れば砂糖を控えたりアレンジも簡単

まだまだあります！　美香のビューティーおやつ

ゼラチンでコラーゲン摂取！
杏仁豆腐

ビタミンCの宝庫
豆乳いちごゼリー

お通じに効く！
豆乳バナナシェイク

カナダ留学の+10kgは**ダンス**と**和食**で解消！

蝴蝶网 hudie.com

慧美网 vimee.net

年末年始、冬太りを撃退せよ

美のカリスマ20人

「美

お酒や外食が増える誘惑の時期が到来。そこで、各界の美女

森理世のスリムキープ3カ条

1 無理せず自分のベースを持つ！
「エクササイズは、あまり回数にとらわれず、自分のベースで挑戦するのがモットーです」

2 食事は白米・魚・お味噌汁に限る！
「日本人のエネルギーはやっぱり白米。お米を食べないと運動する活力が生まれません」

3 森家家訓、「努力・忍耐・根性」でやりぬくべし！
「留学や、ミス ユニバースなど、過酷な挑戦は、この家訓を胸に乗り越えてきました！」

『世界一』の美ボディには白いお米が欠かせません

「ミス ユニバース」世界大会優勝という輝かしい経歴と「世界一」のボディをお持ちの森さん。いつ頃から、美ボディづくりを意識し始めたのですか？

「４歳でダンスを始めて、中学生まではボディづくりを意識したことはありませんでした。でも、16歳のときにカナダにダンス留学をして、国が違う、言葉が違う、食事が違うというストレスで、１年で10kg以上太ってしまったんです。１日中ダンスをしていたので、お腹がすくのは当たり前ですが、口にするものは脂っぽいものばかりで。帰国後、食事を和食に戻し、一日７時間のダンスで体重を戻しました。今も、和食中心の食事と、毎日のダンスレッスンで体の内側の筋肉を鍛えることを意識しています！」

森式 美ボディ・エクササイズ

1 股関節ゆるめ
まずは股関節をゆるめる準備体操。左右のかかとをピッタリくっつけ約1分、膝をバウンドさせる。

2 二の腕に効く
両手を内側に向けて腕立てのポーズ。そのまま小指を立てて30秒キープ！　これを5回くり返して。

3 ヒップアップに効く
足を上がるところまであげて30秒キープ。ひざが外側を向いているのを確認して左右3回くり返す。

4 太ももに効く
寝ている足の前にもう片方の足を出し、寝ている足を上下に10回ゆらす。左右の足を交互に3セット。

5 腹筋に効く
つま先を外側に向けてまっすぐ立ち、かかとを上げ、片足を三角形に曲げて片足で立つ。30秒キープを目指して！

6 仕上げは全身に効く！
前に出した足に体重をかけ、両手を広げる。両手が引っ張られるようなイメージで上半身をねじる。10秒キープ！

02 モデル・ダンス講師
森 理世さん

Profile 1986年12月24日生まれ。2007年度、ミス ユニバース世界大会優勝。2009年５月、出身地の静岡にダンススタジオ「I.R.M.アカデミー」を設立。モデル活動と並行して、ダンスアカデミーでダンス＆ビューティの指導に力を入れている。

タンクトップ¥7140／AIX アルマーニ エクスチェンジ　レギンス¥9450／スポルティング by スライ　ゴールドバングル¥33600　シルバースタッズバングル¥30450／マリーセギー

カツンカツンと音を立てなくてすむ！

ヒールが美しくはける筋肉の作りかた

「街を歩いていると、素敵な靴をはいているのに、ヒールに勝つ筋肉がなく、ひざを使って歩いている女性をよく見かけます。歩くたびに音が鳴るのもそのため。普段から、爪先立ちで下半身の筋肉を鍛えることがオススメ。絶対にひざを曲げないことと、おへその下に力を入れるだけで姿勢もよくなりますよ！」

03 グラビアモデル

磯山さやかさんは『コアリズム』で部分やせ

1カ月半で −30cm

今でも週に4回のコアリズムが習慣です！

1カ月半の短期間で、部分やせ−30㎝のダイエットに成功した磯山さん。最初に効果を感じたのはどの部分？

「やっぱりお腹まわりですね。最初の1週間はまったく変化がなかったのですが、徐々にお腹のぽよつきがなくなって、筋肉が硬くなったのを感じました。「コアリズム」は筋トレではなくダンスなので、女性らしいしなやかな筋肉がつくんです。やり続けると本当にくびれができるし、インナーマッスルを作ることで太りにくい体になるので本当にオススメです！」

コアリズム（日本語吹き替えDVD 3枚組）￥9900／エクサボディ

締まったよ〜

キツかったスカートが今ではブカブカに!!

「わざと小さめのスカートを買って、今はパツパツだけど絶対に痩せる！とブログで発表。Sサイズのスカートが、本当にゆるくなったときは感動しました！」

Profile 10月23日生まれ。グラビア、バラエティなど多方面で活躍。コアリズムの「典型的日本人体型脱出プロジェクト磯山くびれ大作戦」に挑戦。1カ月半のエクササイズで部分やせ−30㎝を達成し、女性誌「FRaU」でセミヌードを披露！

『コアリズム』部分やせに効果抜群の動きをご紹介！

基本のコアフレクション

1 …を…やお腹の中の空気を全部吐ききりながら、思い切りお腹をへこませる。

2 息をゆっくり吸いながら背中を反らす。1〜2の動きを30セット。

…をこ…コアローテーション

1 まずは足を肩幅に開いてまっすぐ立ち、ひざを曲げてお腹をへこませる。

2 お腹をへこませたまま腰を左に突き出し、そのまま後ろ、右にまわして。

3 1〜2をつなげて腰で大きな円を描くようにまわして。30周がんばって！

二の腕に効くドラミング

1 ドラムをたたくよ…に手を振る動き。…上、右上と、交…に繰り返して！

2 次はひざを曲げて肩の高さで、同じように左右交互にドラムをたたく。

3 最後はできるだけ低い位置でたたく。1〜3の動きを左右交互に10セット。

ヒップを鍛えるロックステップ

1 腰を横に突き出しながらステップを踏むように左右に体重を移動させて。

2 ステップの方向を前、横、後ろと変えてその場で1周。10周まわって！

蝴蝶网 hudie.com

美を生み出す速効最新エクササイズ7連発

ダイエットの一番の近道はやっぱりエクササイズ。実際にダイエットに成功した美賢人のエクササイズでボディに磨きをかけましょ！

歯科医師、holidayディレクター

06 ひゃんさん

Profile 7月3日生まれ。元モデル。歯科医師となりモデル業を引退。現在は、歯科医を続けながら、ブランド「holiday」ディレクターとしても活躍中。

柔軟ホームストレッチで疲れ知らずな体に！

下腹のエクササイズ

楽しみながら体を動かすと続けられるよ

「インストラクターのさてぃ〜を呼んで、1週間に1度、およそ1時間のホームストレッチレッスンを行っています。個人レッスンなので、気になる部分を重点的に鍛えられることがポイント。下っ腹のお肉を鍛えるトレーニングは、おへその下に力を入れて、足を上げた状態で5秒キープ。今度は5秒使ってゆっくりと足を下げる。これを10回×3セット繰り返します」

「ホームストレッチを始めたら、硬かった体が少しずつやわらかくなり、また、趣味のゴルフでコースをまわったときに、疲れにくくなりました。ボディに速効性の大きな変化を求めずに、健康的な体質改善を楽しみながらやることがベストだと思います」

ひゃんさんの+α美テク!!

「他にも、ダンスを取り入れたわき腹のエクササイズがお気に入りです。普通の腹筋運動では鍛えられない部分ですし、音楽に合わせてダンスを踊るように動くのがとても楽しいです！」

慧美网 vimee.net

タレント、女優

05 安田美沙子さん

Profile 4月21日生まれ。グラビア、バラエティなど、多方面で活躍するかたわら、ホノルルマラソン、東京マラソンなどの競技に精力的に参加する。

週3のマラソンで顔も引き締まりました

ホノルルマラソン

2008年12月ホノルルマラソンを無事完走！

「1年半前、マラソン経験者の方に『走りきったら何かが見える』と言われて、ホノルルを目指しました。始めた頃は、5㎞走っただけで疲れていたけれど、今は心も体も、走っているときのほうがイキイキしています！」

「トレーニングは週に3回、30分〜1時間、その日の目標を決めて走っています。走ると食欲が出て、バランスよく食べるようになったので、顔も体も健康的に引き締まりました。体力があると言われることが増えたり、早起きが楽になったり、いいことだらけです♪」

安田さんの+α美アイテム☆

「ランニングシューズとiPodが合体したナイキプラスをはいて、音楽を聴きながら走っています。ただ走るだけだとツライと思うので、マラソン初心者さんにもオススメです！」

hudie.com

04

タレント

はるな愛さんは ながら運動で

3カ月で −10kg

激ヤセ美ボディに。食欲旺盛だったあの日々にバイバイ!

10kgのダイエットに成功して、ますます美しさに磨きがかかったはるなさん。「私、食べるのが楽しくて、テレビ局のお弁当も必ず2個食べていたんです。でも、たかの友梨先生のアドバイスで、炭水化物を控えたバランスのよい食事に変えたら大量に食べなくても満足できる体になりました。今は、幸せの基準が食べることよりも、着れなかった服を着たり、やせたねって言われることに変わったんです。年齢も性別も超えて、なりたい自分になれて、本当にハッピーです!」

どないすんのよ〜

5月には63kgに!
なんと「コスプレおじさん」と
あだ名をつけられるハメに!

「あの頃はどの現場に行っても、お前太ったな〜って言われて。自分でも、女の子になることを追求していた頃のことを思い出して、このままじゃ絶対ダメって思って。ダイエットしようと誓いました」

©たかの友梨

Profile
7月21日生まれ。タレント、モデル、女優、歌手、実業家として様々なジャンルで幅広く活躍。世界一美しいニューハーフを決める「ミス・インターナショナルクイーン2009」では日本人初の優勝という快挙を成し遂げる。

ワンピース¥16500、リボンヘアクリップ¥6195、ブレスレット¥4095、ピアス¥4725/Delilan　タンクトップ¥3900、ショートパンツ¥2900/ビーチ・ジョン　ネックレス/はるなさん私物

はるな式 ながら運動メソッド

その1 うしろバイバイ

腕を後ろに引き、バイバイするように手のひらを左右に動かす。二の腕に効果抜群!

「腕はできるだけ上に引き上げると効果アップ。肩甲骨をギュッと締めるように意識してやってね」

その2 肩甲骨引き締め

1 まずは肩甲骨をゆるめた状態からスタート。首と背筋を真っ直ぐ伸ばして、両手を広げて。

「体よりひじが後ろに行くことがポイント。歩きながらとか、ヒマがあればいつでも実践しています」

2 背中にひじを織り込むイメージで、肩甲骨をギュッとはさむ。繰り返すことで肩甲骨が動く!

写真提供:アフロ

09

歌手

マドンナさん

Profile 1958年8月16日生まれ。50歳を超えても衰えない奇跡のボディの持ち主。美ボディキープのために様々なワークアウトを実践する努力家としても有名。

楽しく踊りながら、セクシーなカーヴィーボディを手に入れる。「ドリー・ケラベス ダンスラティスDVD」¥3150/メディアシーク

ダンス・ラティスでエイジレス・美ボディ!?

「ダンスラティス」は、ボディコードやジャイロニックを取り入れたピラティスを基礎にダンスを組み合わせた新エクササイズ。考案者はマドンナの元パーソナル・トレーナーのドリー・ケラベス。あのマドンナも実践したダンスエクササイズでメリハリボディに変身!

楽しくやせる「ダンスラティス」の一部を紹介!

まずはエクササイズ

1 体ごと左斜め前を向いて、背筋を真っすぐ伸ばしながらイスに深く腰かける。

2 肩の力を抜いて息をゆっくり吸いながら、左足をできるだけ前へ伸ばします。

3 息を吐きながら、上半身をゆっくり前に倒して。戻して右足も同様に。

ダンスで全身やせ!

1 カウント1でひざを軽く曲げながら右足を1歩前へ踏み出し、カウント2で腰を右側へ突き出す。

2 1のときの上半身の動きは、左腕はひじを曲げて、右腕はまっすぐ伸ばしたまま肩を内側に入れる。

3 カウント3で今度は左足を1歩前に踏み出し、カウント4で腰を左側に突き出す。この繰り返し。

4 上半身は、カウント3〜4で左右の手を入れかえる。3〜5分間を目安に音楽に合わせて踊って。

vimee.net

週1バレエでアンチエイジング!!

タレント、女優

07 上原さくらさん

Profile 1977年3月31日生まれ。結婚後も家事と仕事を両立し、美スタイルをキープ。セキララなガールズトークをつづったブログも人気急上昇中!

気分はバレリーナ♥

チュチュを着て気分をアゲます!

「まだ始めたばかりですが、週に1回、たっぷりのストレッチと、ゆっくりした動きのバーレッスンを1時間半行っています」

「肩こりの悩みや日ごろの運動不足を解消したい! と思い、バレエを始めました。ボディは毎日気にかけてあげることと、愛情を持ってケアすることが大切。気になるボディパーツも、早めにケアすればすぐ戻りますよ」

上原さんの +α美メニュー

「ゆでた麺にバターとめんつゆをからませて、納豆ととき卵を混ぜたものをかけるだけ。簡単で低カロリーの納豆パスタはオススメです!」

座ってるだけで……腹筋がつきました!

皮膚科医

08 友利 新さん

Profile クリニックで診察するかたわら、女性誌、テレビで活躍。美に対する知識も豊富でwith読者からも絶大な支持を誇る。

ストレッチボール

猫背になりがちなデスクワークで活躍!

「診察の合間や休憩時間など、スタッフルームで使っています。乗っているだけでもけっこうキツイ! お腹の筋肉が硬くなるのを感じます」

「クリニックでは、座っていることが多いので、ついつい背もたれに寄りかかってしまい猫背になりがち。これではいけないと思って、バランスボールを投入しました。正しい姿勢を心がけたせいか、腹筋がついて、腰痛や肩こりも軽くなりました!」

友利先生の +α美テク!

「特別なエクササイズは行っていませんが、週2〜3回のランニングと、朝晩のリンパマッサージで、下半身のむくみを撃退しています」

雑誌で&ブログで発見☆　さらに追撃♥

美ボディ・テク&アイテム一挙公開

気になる美女たちのキレイの秘密をブログで発見、
さらに詳しい情報を徹底リサーチ！
美食、アイテム、マッサージetc……
本当に効くものだけを集めました！

14
歌手
矢口真里さん
Profile 198■年■月■日生まれ。1998年、「モーニング娘。」第2期メンバーとしてデビュー。現在はバラエティ番組への出演や歌手、女優など活躍している。

ノニサプリで便秘解消&－2kg！

これ飲んでます

美肌と健康管理のために始めました

「時間や食べ物が不規則なお仕事なので、健康管理はちゃんとしないといけないのですが、忙しいとなかなかできなくて……。健康のためにノニサプリを飲み始めました。私の妹はこれを飲んでやせたらしいので、ダイエット中の人にもオススメです」

「実はすごい貧血体質なのですが、毎朝30粒のサプリを飲み始めてから貧血が改善されて元気になりました。お腹の調子がよくなったせいか、体重も2kgくらいストンと落ちてビックリ！心なしかお肌もキレイになったような気がします!!」

矢口さんのお買い上げ先はこちら！

「ノニはバラエティ番組のバツゲームのニガイ飲み物のイメージが強かったのですが、サプリなら苦味を感じず飲めて◎。私は仲善さんで買っています」仲善● http://www.nakazen.co.jp/

じっくり熟成させたノニの果実を飲みやすい粒状に加工。ミラクルノニ粒900 130mg×900粒 ¥3990／仲善

15
ヘア&メイクアップアーティスト
高橋里帆さん
Profile ナチュラルからフェミニン、シックまで、様々なメイクを作る人気ヘア&メイクアップアーティスト。ビューティからファッションまで幅広く活躍中。

生サプリで速攻うるおいゲット♪

驚きの生サプリ

肌の調子がいいので毎日飲んでいます♪

「このサプリは生のコラーゲン、ヒアルロン酸、プラセンタが入っているんです。国産のサプリで無添加なので安心して飲めるのもオススメポイント。生サプリなので、肌への効果が早く、うるおいもすごい！　乾燥が気にならないので手放せません」

「乾燥するスタジオではこまめな保湿が欠かせない、という乾燥肌の私。でも一日1袋を朝食のあとに飲み始めてから、1日中お肌がぷるぷるで乾燥も気になりませんでした。ギフト用の注文もできるので、友達へ[illegible]プレゼントする予定！」

高橋さんの+α美テク

「かなりの乾燥肌なので、夜のお手入れのときに、たっぷりの化粧水でコットンパックをしたり、保湿クリームの吸収をよくするために、マッサージをしながら塗ったりしています」

生サプリL.100 超濃縮美肌SP（1セット2週間分）¥3500／健康生活

食物繊維の強力タッグでデトックス！

10
歌手
辻 希美さん
Profile 1987年6月17日生まれ。2000年、「モーニング娘。」第4期メンバーとしてデビュー。2007年に結婚、出産。人気のブログが殿堂入りした。

実際に作ってみました！

【材料】（1人分）
●納豆1パック
●万能ネギ適量
●たくあん適量
万能ネギとたくあんを好みの大きさに切って納豆と混ぜ合わせる。他の野菜やお刺身を混ぜても◎。

「食べることが大好きなので、とくに食事制限もせず、毎日食べたいものを食べています。妊娠して10kg近く太りましたが、毎日子育てや家事をしていたら自然と今の体重まで戻りました！　たくさん働いてカロリー消費が一番です☆」

納豆たくあん

簡単でヘルシー納豆たくあん！

「お昼にたくさん食べた日や、夜になってもあまりお腹がすかない日は、軽めのおつまみご飯を作ります。我が家の名物、納豆たくあんにはマグロやサーモン、イカをプラスしてアレンジ。ウマシ♪」

美に効く野菜を見極める、ベジフルマイスター

11
ビューティーモデル
田中マヤさん
Profile ビューティモデルとして多数の女性誌に引っ張りだこ。美容や健康に知識が深く、「ジュニア・ベジタブル&フルーツマイスター」の資格を取得。

「上京したときに、自分の体は自分で管理、と思い、野菜中心の自炊を始めました。食物繊維の多いセロリを食べて便秘を予防したり、ビタミンCが豊富なブルーベリーを食べて美肌をキープしたり。私の生活に野菜は欠かせません！」

ベジタブル&フルーツマイスターって？
野菜や果物の種類、栄養素、旬の時期、育て方、素材に合った食べ方、盛り方などに精通したスペシャリスト。「野菜ソムリエ」と呼ばれることもある。

読めば美肌の秘密がまるわかり
プロ直伝の野菜料理がつまったレシピ本。『ビューティーモデル田中マヤの野菜レシピノート』（文藝春秋）¥1300

マヤさんの美レシピ♡

「オクラ、めかぶなどのヌルヌル系のお野菜は血液がサラサラになります。中でも私は、ビタミンB群や栄養素がたっぷりつまったモロヘイヤがお気に入りです。納豆に混ぜたり、お味噌汁に入れて食べています」

バーニャカウダで野菜がヘルシーメイン料理に!!

©鍛山秀一

12
モデル
田波涼子さん
Profile 1973年10月8日生まれ。OLから転身したモデルとして話題に。数々の女性誌のカバーガールを務める。2007年に結婚、現在は家事と仕事を両立。

バーニャカウダって？

オリーブオイル、アンチョビ、にんにくを混ぜて作ったソースを温めながら、野菜スティックにつけて食べます。アスパラや白カブ、パプリカなど、クセのある野菜も食べやすくなります。

夫婦でダイエット

この料理を知って野菜がおいしく食べられるようになりました！

「この日は、オクラ、人参、大根をバーニャカウダで食べました。もともと野菜があまり好きではなかったのですが、この料理なら根野菜もとってもおいしくいただけます。手軽に栄養を摂ることができて、とてもヘルシーなんです！」

「結婚をして自炊にこだわるようになりました。外食するとありがちな食べすぎた感じもなく、三食の食事のバランスを自分でコントロールできるので、過食や偏食が減りましたね。自炊のおかげで、精神的にも肉体的にもよいバランスを保てていると思います」

低カロ自炊で暴食をリセット！

13
タレント、歌手
スザンヌさん
Profile 1986年10月28日生まれ。初主演映画「いぬばか」は11月21日公開スタート。「リカルデント」のCMでは見事なくびれも披露！

ダイエットごはん

食べすぎた次の日は低カロごはんで調節

「キャベツスープは、外食が続いたときやダイエットしたいときの定番メニュー。油も使わないからヘルシー！」

「お鍋にキャベツとウィンナーとコンソメを入れて、弱火でぐつぐつ20分煮ます。キャベツがしんなりしたら、仕上げに大根おろしと醤油をかけて召しあがれ♪　水を入れなくても、キャベツの水分でスープになるよ」

スリムの基本は美食から！

効果的な野菜の採り方から
最新オススメサプリまで
体の中からキレイを応援！

hudie.com　vimee.net

美を高める、即効きアイテム集合!!

ダイエット、美肌、アンチエイジング。美女が本気でハマったよりすぐりのグッズが大集合。運命を変える出会いがあるかも!?

蝴蝶网 hudie.com

写真提供：アフロ

16

ハリウッド女優

キャメロン・ディアスさん

Profile 1972年8月30日生まれ。ハリウッドを代表する女優のひとり。元モデルだけあって、年齢を重ねてもそのプロポーションは衰えず。ベジタリアン。

ハチミツとプロポリスの力でアンチエイジング

キャメロン・ディアスを始めとするセレブ御用達のエジプシャンマジッククリームは、顔だけでなく、全身の乾燥予防に、メイクの下地に、そしてヘアクリームとしても使える万能クリーム。キャメロンは肌をツヤツヤに見せるためにこのクリームを愛用しているんだとか！

オリーブオイル、ミツロウ、ハチミツ、花粉、ローヤルゼリー、プロポリスのたった6つの素材から作られた100%天然素材のクリーム。エジプシャンマジッククリーム31g ¥3990／丸大コーポレーション

その他の愛用者は?

大人気の海外ドラマ『24』のトニー・アルメイダ役のカルロス・バーナードもヘアスタイリングにこのクリームをご愛用。また、2004年度のエミー賞の引き出物に選ばれたことでも話題に。

実際に使ってみました！

一見、ロウソクのように硬いクリームに見えますが、手に取るとスルスルとオイルみたいにのびてビックリ。顔に塗ると塗ったところが手のひらにくっついてくるようなモチモチ感を実感。オリーブオイルが入っていても、ベタベタすることもなく使い心地も快適。セレブが愛用するアイテムはスゴイ！

19

歌手

飯田圭織さん

Profile

1981年8月8日生まれ。1998年、「モーニング娘。」としてデビュー。スリムビズセラピー・ダイエット指導士の資格を取得するなど、活躍の場を広げている。

ダイエットに最適！耳ツボで食欲コントロール！

耳ツボの資格、持ってます。

ピアス感覚でオシャレに耳ツボを刺激

「『スリムビズセラピー』って一言で言うと耳ツボです。じつは私、耳ツボを押せる資格を持っていまして、隠れ先生なんです。スワロフスキーのついたシールの裏にチタンの玉がついていてツボを刺激。健康になれますよ♪」

「耳には様々なツボがあり、満腹感を活性化させるツボを押してお腹が食べすぎを減らしたり、自律神経のバランスを整えるツボを押してストレスを解消させたりします。ダイエットにも最適ですし、何よりカワイイので、ぜひ女のコに試してほしいです」

1 【神門】自律神経に働きかけ、心と体のバランスを整えてくれる重要なツボです。イライラを静めてくれたり、生理痛の方にも大好評。

2 【血流】肩こりのツボ。血液の流れをよくして体中がポカポカに。冷え性の人にもオススメ。自分の指で耳をもむだけでも効果があります！

こちらで実際に施術できます！

「私のオススメのサロンがこちら。施術は30分くらいで完了。花粉症や冷え性に好評なツボもあります」スリムビズアカデミー自由が丘校サロン ☎：046-854-4028

17

モデル・タレント

安西ひろこさん

Profile 1979年2月10日生まれ。ティーン誌のモデルとして女子高生のカリスマに。芸能活動を休止していたが復帰。今後の活躍に期待の声が多数！

大人気美顔器でほうれい線を退治!!

エステナードソニック！

最近、お肌がキレイだねって言われることが増えました♪

「顔がむくみやすく乾燥肌なので、この季節は保湿が命。乾燥は老化にもつながると聞いたので、顔のむくみやたるみと一緒にエステナードソニックを使ってマメにお手入れするようにしています！」

「ブログにノーメイクの顔をアップしたら、ファンの方から『ほうれい線がひどいですね』というコメントが。でも、友人にすすめられたエステナードソニックを使い始めたら、ほうれい線も顔のたるみも気にならなくなりました！」

有名人やモデル、多数の美女がブログで紹介。人気沸騰中の美顔器がこちら。(右)ホワイトソニックジェル 70g ¥8800、(左)エステナードソニック ¥38800／健康コーポレーション

安西さんの＋α美テク！

「お風呂上がりに、ジェルをたっぷり塗って5分間ほど、じっくりマッサージ。私はケアが終わってもジェルは洗い流さずに、ホットタオルで蒸してジェルの成分をお肌に入れ込みます」

20

SABON、ハレノヒPR

永田杏奈さん

Profile 1982年3月29日生まれ。PRのかたわら、モデルとして数々の女性誌に登場。本人のファッションや華やかなライフスタイルが注目を浴びている。

バスソルトとバスオイルで作る、裏レシピ！

おススメ入浴剤

その日の気分でSABONのマッサージオイルをブレンドしてオリジナルの入浴剤に！

「贅沢気分になれる入浴剤はこれ。フォンススパデトクサー。すっごくリラックスできる香りだから疲れがたまっているときはこれを入れます。更にSABONのマッサージオイルを入れて保湿成分＆アロマ効果も！」

唯美网 vimee.net

「お風呂では、バスソルトとマッサージオイルをブレンドしたものをバスタブに入れて、足とデコルテをリンパマッサージ。お風呂上がりには、ボディオイルとボディローションのダブルづかいでもう一度マッサージ＆しっかり保湿」

(右から時計回りに)マッサージオイル ナーチュアリング100ml ¥3000、バスソルトローズ250ml ¥2300、ボディオイルアンバー100ml ¥2800、ボディローション ボトル ラベンダー・ローズ 200ml ¥3500、ボディスクラブ バニラ・ココナッツ 500ml ¥5000／サボン ジャパン

永田さんの＋α美テク！

「ひどい冷え性なので、毎晩必ず15分湯船につかり、好きな香りに包まれて代謝をあげます。また、美肌のために、毎日のリンパマッサージと、週2～3回のスクラブは欠かしません」

18

エステティシャン

髙橋ミカさん

Profile 1971年10月21日生まれ。大手エステティックサロンを経て27歳で独立。2004年9月に白金にエステティックサロン「ミッシィボーテ」をオープン。

スリムスパEXを使ったら足が細くなりました

「このコロコロローラーは、光のある所で転がすと微弱電流が発生して、よりボディの引き締め効果が上がります。私は足がむくみやすいことが悩みだったのですが、このコロコロローラーを使い始めてから、むくみが解消されて、足のラインが変わったような気がします！」

凹凸のあるローラーで憎いお肉がギュッとつままれる感覚はヤミツキに！ スリムスパEX ¥24900／ミッシーリスト

髙橋さんの＋α美テク！

「防水性なので、お風呂の中に持ち込んで、半身浴をしながらマッサージしています。かかとからふくらはぎに向かって、ローラー押し付けるように少し強めに転がして刺激を与えます」

絶品レシピ4

hudie.com

いつもの野菜を使って、ワンプレートごはんからスープまで、
ササッと4品できちゃいます！

玉ねぎ

刺激成分の硫化アリルはビタミンB_1の吸収を助けて、新陳代謝を活発にする働きが。

しんなり甘い玉ねぎが美味！

みんな大好き！　ワンプレートごはん

玉ねぎオムライスプレート　659kcal

材料（2人分）

玉ねぎ……1個
ベーコン（かたまり）…約50g
ピーマン……1個
あたたかいご飯……2杯分
ケチャップ……大さじ3～4
塩、こしょう……各適量
A 溶き卵……4個分
A 塩、こしょう……各適量
オリーブオイル……適量

作り方

1 玉ねぎは、繊維を切るようにして中央部分はソテー用の輪切り4枚に、両端はみじん切りにする。ベーコンは1㎝角の棒状に、ピーマンも1㎝の角切りにする。

2 フライパンを熱して、みじん切りにした玉ねぎとベーコンを入れて炒める。しんなりしてきたら、ご飯、塩、こしょうを加え、全体をよく炒める。

3 ②にケチャップとピーマンも加えて炒め、塩、こしょうで味を調える。

4 輪切りの玉ねぎを、オリーブオイル適量を入れたフライパンで両面がこんがりするまでソテーする。

5 Aの材料をよく混ぜ合わせ、オリーブオイルを熱したフライパンに流し入れ、ざっと混ぜて半熟状にする。

6 器に③のケチャップライスを盛り、半熟卵と玉ねぎのソテーをのせる。好みでケチャップ（分量外）をかける。

point!

輪切りの玉ねぎは、両面がこんがりするまで焼きつけて！

玉ねぎソテーはしっかり焼くと、香ばしさと甘みが出ておいしさがアップします。

じゃが芋

ビタミンCやB_1が豊富。じゃが芋のビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴。

じゃが&生クリームの黄金コンビ

じゃが芋はしっかり蒸し焼きするのがコツ

ポテトグラタン　521kcal

材料（2人分）

じゃが芋……4個
玉ねぎ……1/2個
アンチョビ……4枚
にんにく（みじん切り）……1かけ分
塩、こしょう……各適量
生クリーム……100㎖
とろけるチーズ……適量
パン粉……適量
オリーブオイル……大さじ1

作り方

1 じゃが芋は皮をむいて5㎜幅の棒状に切る。玉ねぎは薄切りにする。アンチョビは一口大にちぎっておく。

2 フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて、弱火にかける。香りが立ったら中火にし、玉ねぎを加えて炒め、しんなりしてきたらじゃが芋、塩、こしょうを加える。全体をひと混ぜしたらふたをして弱火にし、じゃが芋がやわらかくなるまで蒸し焼きにする。

3 耐熱皿に②の半量を入れ、アンチョビの半量を散らす。残りの②を重ね、アンチョビの残りをのせたら、生クリームをまわしかける。全体にチーズとパン粉をのせ、オーブントースターでこんがりと焼く。

point!

ホワイトクリームの代わりに生クリームでも充分おいしく仕上がる

じゃが芋などの具材に生クリームをかけるだけの簡単レシピだけど、コクもあり、おいしさは格別！

慧美网
vimee.net

華ごはん

美味しくてカラダにもいいお野菜。
もっとたくさん食べたいけど、レシピにバリエがなくって……というあなたに、
休日のブランチにも、パーティにも使える、
簡単おいしいお野菜レシピをお届けです！

撮影／野口健志　スタイリング／河野亜紀
取材・文／内田いつ子　デザイン／スタジオ ギブ

レシピを教えてくれたのは……
料理研究家
野口真紀さん
料理雑誌の編集者を経て、料理研究家の道へ。ご自身も産直の有機野菜を取り寄せるなど、おいしい野菜にはこだわりがあるそう。

冷蔵庫に絶対ある!! おなじみ野菜で

野菜たっぷりの
ごちそうスープ

にんじん
免疫力を高め、皮膚や粘膜を強くするカロテンが豊富なので、風邪予防にもおすすめ。

ピーラーでスライスするだけの手軽さがいい

にんじんのスープパスタ
344 kcal

材料（2人分）
にんじん……1本
セロリ……1本
玉ねぎ……1/4個
プチトマト……10個
ベーコン……3枚
ショートパスタ……50g
コンソメの素……1個
水……カップ3
塩、こしょう……各適量
オリーブオイル……大さじ1
パセリ（みじん切り）……適宜

作り方
1 セロリは10cm長さに切り、皮をむいたにんじんとともに、ピーラーでスライスする。玉ねぎは薄切りに、プチトマトは半分に切り、ベーコンは1cm幅に切る。
2 鍋にオリーブオイルを熱し、ベーコン、玉ねぎを入れて炒める。玉ねぎがしんなりしたら、水、コンソメを加える。煮立ったらパスタ、にんじん、セロリ、プチトマトを加えてパスタがやわらかくなるまで煮る。塩、こしょうで味を調え、好みでパセリをふる。

point

ピーラーで パスタのように野菜を スライスして
にんじんとセロリはピーラーでスライス。包丁いらずで手軽なうえ、薄く切ることで火の通りも早い。

キャベツと帆立てを
チンするだけ!

キャベツ
胃炎回復などに効果があるといわれるビタミンUが含まれる。ビタミンCも豊富。

もう一品欲しいときにも便利

キャベツの蒸し煮
106 kcal

材料（2人分）
キャベツ……1/2個
帆立て缶詰……1缶
塩、こしょう……各適量
ごま油……適量

作り方
1 キャベツは手で大きめにちぎる。
2 耐熱容器にキャベツを入れ、ざっくりほぐした帆立て缶を汁ごとかけて、ふんわりとラップをする。
3 電子レンジで3～4分加熱したら、塩、こしょうで味を調え、ごま油をまわしかける。

point

ラップはふんわりとかけるのが、レンジ蒸しのコツ!
ぴったり密閉すると、加熱途中で空気が膨張し、破裂したりするので、ラップはふんわりとかけて。

今年こそマスター!
お野菜ラクごはん・

vmee.net 慧美网 中国蝴蝶网 hudie.com

ちん野菜たっぷりが正解です!

まねく人に合わせた野菜メニューを考えられたらお料理達人！　友達やカレに喜ばれるこんなコースはいかが？

hudie.com

レモンのドレッシングでさっぱりと

玄米サラダ 388kcal

材料（2人分）

- 玄米(レトルトパックのもの)……1パック
- きゅうり……1本
- 紫玉ねぎ……1/4個
- ルッコラ……1袋
- ブラックオリーブ……10個
- ハム……3枚
- レモン汁……大1/2個分
- 塩、こしょう……各適量
- オリーブオイル…大さじ2～4

作り方

1. 玄米はレンジで所定時間加熱後、ざるに入れて水で洗い、キッチンペーパーではさむようにして水けをよくきる。
2. きゅうりは皮をむいて1cm角に切る。玉ねぎはみじん切りにして水にさらし、水けをよくきる。ルッコラはざく切りに、ハムはみじん切りにする。
3. ボウルにすべての材料を入れて、よく混ぜ合わせる。

point

玄米の粘りけは、しっかり洗い流して

サラダに粘りけは不要なので、流水で洗い流してから他の材料と和えて。

カリッと焼いたピザ生地に生野菜をたっぷりと

いろいろ野菜ピザ 493kcal

材料（2人分）

- ベビーリーフ……1袋
- パプリカ……1/4個
- ピザ生地……2枚
- トマトソースまたはピザソース……適量
- とろけるチーズ……適量
- パルメザンチーズ…適量
- 塩、こしょう……各適量
- オリーブオイル……適量

作り方

1. ベビーリーフは水で洗い、キッチンペーパーなどに包んで水けをよくきる。パプリカは薄切りにする。
2. ピザ生地にトマトソースかピザソースとチーズをのせて、オーブントースターでこんがりするまで焼く。
3. 焼けた生地の上に①の野菜、削ったパルメザンチーズをのせ、オリーブオイルをまわしかけ、塩、こしょうをふる。

point

葉ものは、しっかり水けをきる一手間が大切

生地のパリパリ感を損なわないためにも、ペーパータオルなどで水けをきって。

ワインにも合う気のきいた一品

ほうれんそうのディップ 255kcal

材料（2人分）

- ほうれんそう……1/2束
- 玉ねぎ……1/4個
- サワークリーム……100g
- マヨネーズ……大さじ1
- 塩、こしょう……各適量
- バゲット(薄切り)……適量

作り方

1. ほうれんそうは塩(分量外)を入れた熱湯でサッとゆで、水けをきって2cm幅に切る。玉ねぎは粗みじんに切って水にさらし、水けをよくきる。
2. ボウルに①とほかの材料も入れて、よく混ぜ合わせる。バゲットを添える。

トマトがはちみつとこんなに合うなんて！

プチトマトのシャーベット 66kcal

材料（2人分）

- プチトマト……1パック
- はちみつ……適量

作り方

1. プチトマトはジッパーつきの保存袋などに入れて冷凍庫で凍らせる。
2. ①を洗って皮をむく。
3. ボウルに②とはちみつを入れて、ざっと混ぜる。

point

冷凍テクで、面倒な湯むきの手間はナシ！

プチトマトは冷凍し、凍ったら流水で洗うだけで皮がむける。これは便利。

vimee.net

女友達とディナーなら……

野菜たっぷりでヘルシーなコースがやっぱりうれしい！
「レシピ教えて！」って言われる4品を教えちゃいます。

友達と? カレと? **冬のおまねぎディナーも、もち**

野菜たっぷり! ボリュームも満点

トマトの酸味とうまみたっぷりの味

野菜たっぷりビーフシチュー

796 kcal

材料（4人分）

牛ばら肉……300g
玉ねぎ……1個
しいたけ……8枚
しめじ……1パック
マッシュルーム…1パック
トマト……3個
トマト水煮缶(カットタイプのもの)……1缶
水……カップ3
ローリエ……2枚
ビーフシチューのルウ…1箱
塩、こしょう……各適量
オリーブオイル……適量
生クリーム……適宜

作り方

1 牛肉は一口大に切り、塩、こしょうをして10分ほどおく。玉ねぎは薄切りにする。しいたけは7～8㎜の厚さに切り、しめじは石づきを取って小房に分ける。マッシュルームは半分に切り、トマトはざく切りにする。

2 鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎを入れてきつね色になるまで炒める。

3 フライパンにオリーブオイルを熱し、牛肉を両面こんがりとするまで焼く。

4 ②の鍋にしいたけ、しめじ、マッシュルームを入れて炒め、水、ローリエを加えて煮る。煮立ったらあくを取り、③の牛肉、トマト缶、ルウを入れて弱火でやわらかくなるまで煮込む。

5 仕上[illegible]にトマトを加え、塩、こしょうで[illegible]さらに[illegible]煮る。

6 器に盛り、[illegible]みで生クリームをまわしかける

たっぷりトマトが、市販のルウを風味豊かに仕上げ

[illegible]に加え[illegible]フレッシュ[illegible]をたっぷりと、うま[illegible]味がランクアップ。

マヨ+しょうゆ[illegible]スの男子[illegible]きする味

アボカドと甘えびのサラダ

225 kcal

材料（2人分）

アボカド……1個
クレソン……適量
甘えび……10尾
まぐろ……50g
マヨネーズ…大さじ1
レモン汁……大さじ1
わさび……少々
しょうゆ……少々
塩、こしょう…各適量

作り方

1 アボカドは皮と種を除いて2㎝角に切り、クレソンはざく切りにする。甘えびは殻を取る。まぐろも2㎝角に切る。

2 ボウルにクレソン以外のすべての材料を入れて混ぜ合わせる。

3 クレソンを添えた器に盛る。

大きめに切って歯ごたえを楽しむ

ごろごろ温野菜とごろごろハム

449 kcal

材料（2人分）

カリフラワー……1/2株
ブロッコリー……1/2株
いんげん……10本
ロースハム(かたまり)……100g

ドレッシング

白ワインビネガー(なければ酢)……大さじ5
にんにく(すりおろし)…1かけ分
粒マスタード……大さじ1
砂糖……少々
塩……小さじ1/2
こしょう……適量
サラダ油……大さじ5

作り方

1 カリフラワーとブロッコリーは小房に分ける。いんげんとともに塩(分量外)を入れた熱湯でゆで、ざるにあげて水けをきる。

2 ハムは2㎝角に切る。

3 ボウルにドレッシングの材料を入れて、乳化するまでよく混ぜ合わせる。

4 ③のボウルに①と②を入れて、ドレッシングをからませる。

ドレッシングはもったりするまでしっかり攪拌!

具材に味をなじませるため、ドレッシングは泡立て器などで乳化するまで混ぜて。

ほんのりシナモンをきかせた大人の味

かぼちゃのスイートグラタン

357 kcal

材料（2人分）

かぼちゃ…1/4個
バター…大さじ1
砂糖……大さじ1～2
生クリーム…大さじ2～3
グラニュー糖……適量
シナモンパウダー…少々

作り方

1 かぼちゃは皮をむいて一口大に切る。耐熱容器に入れて、水大さじ1(分量外)をかけてラップをし、電子レンジで4～6分加熱をする。やわらかくなり、粗熱がとれたら皮をむく。

2 ①をボウルに入れて、バター、砂糖、生クリームを加え、マッシュしながらよく混ぜ合わせる。

3 耐熱皿に②を入れてグラニュー糖を全体にふりかけ、オーブントースターでこんがりするまで焼く。仕上げにシナモンパウダーをふる。

スティックシュガーを使えば、簡単キレイにふりかけ完了!

焼く前にふる砂糖は、スティックシュガーを使うと手軽。焼き色をつけて香ばしく!

カレとディナーなら……

野菜に加えてお肉もしっかりの、ガッツリ系のお料理で、男子の胃袋をしっかりキャッチ♡　華のある食卓です!

慧美网 vimee.net

nuone.com

お財布にもやさしいお助けレシピ

もやし明太子

108 kcal

プチプチ明太子がもやしとからんで

材料（2人分）
もやし……………1袋
明太子…………1/2腹
酒……………大さじ2
サラダ油……大さじ1

作り方

1 明太子は身を取り出し、酒を加えてのばしておく。

2 フライパンに油を入れて熱し、もやしを入れて炒める。②を加えて全体をサッと和える。

point

明太子は和えやすいようにお酒でのばして
まんべんなく和えるためにお酒でのばすひと手間を。

1束あっという間に食べられちゃう

小松菜ペペロンチーノ

174 kcal

蝴蝶 hudie.com

にんにくの風味が食欲をそそる

材料（2人分）
小松菜…………1束
にんにく………2かけ
赤唐辛子………1本
塩、こしょう…各適量
オリーブオイル ……
…………大さじ2～3

作り方

1 小松菜は根元を落として水洗いし、4cm長さに切る。にんにくは薄切りに、赤唐辛子は種を取って小口切りにする。

2 フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ってきたら中火にして赤唐辛子と小松菜を入れて炒める。塩、こしょうで味を調える。

point

手強い小松菜の根元の汚れはしっかりと洗い落として
根は切り落として、ボウルでふり洗いして汚れを取る。

ウイックレシピカード

普段のごはんのときはもちろん、お弁当にも覚えておくと便利な一品。すべて3ステップ以内で完成する、その手軽さも魅力です！

材料（2人分）
なす………………2本
ピーマン…………2個
豚ばら肉………100g
サラダ油 ……大さじ2
合わせみそ
みそ…………大さじ2
酒、みりん…各大さじ1
砂糖…………小さじ2
水……………大さじ2

作り方

1 なすとピーマンは乱切りにする。豚肉は4cm幅に切る。

2 合わせみその材料はよく混ぜ合わせておく。

3 フライパンにサラダ油を入れて熱し、豚肉を炒める。色が変わってきたらなすを加え、しんなりしてきたらピーマンを加える。②の合わせみそも加えて、全体にからませるように炒める。

point

なすは回しながら切ると上手に乱切りができる
味がからむよう、切り口が多面になる乱切りにして。

甘辛みそ味でごはんもすすむ

なすとピーマンのみそ炒め

401 kcal

慧美网 vimee.net

うまみを吸ったなすがごちそうに!

材料（2人分）
レタス……………1個
ドレッシング
にんにく………2かけ
サラダ油……大さじ3
みりん………大さじ2
しょうゆ……大さじ2

作り方

1 レタスは手で大きめにちぎり、水洗いして水けをきる。キッチンペーパーなどで全体を包んで冷蔵庫に入れておくと、パリッとする。にんにくは薄切りにする。

2 フライパンに油とにんにくを入れて弱火にかけ、きつね色になったらみりんとしょうゆを入れてひと煮立ちさせる。

3 レタスを器に盛り、②を熱いうちにまわしかける。

point

サラダ油はにんにくが色づくまでしっかり温めて
にんにくの香りが立つまで弱火で焦げないよう温めて。

にんにくじょうゆがレタスとマッチ

レタスのにんにくホットドレッシング

271 kcal

あつあつのドレッシングをかけて!

ネバネバレシピで元気もアップ

長芋の納豆和え

126 kcal

長芋 たんぱく質の消化吸収を助けるムチンやカリウムなどのミネラルも。

蝴蝶网 hudie.com

材料（2人分）

長芋……10cm
納豆……1パック
(付属のたれ、からしも使用)
青のり……適量
しょうゆ……少々

作り方

1. 長芋は皮をむき、ポリ袋などに入れて麺棒で叩き、粗く砕く。
2. ボウルに納豆、付属のたれとからし、青のり、しょうゆを入れてよく混ぜ、長芋も加えて和える。

point

すり下ろさなくても袋に入れて叩けばOK!
ところどころに残る長芋のサクサク感も味のうち！

七味をふってピリ辛でどうぞ!

れんこんのシャキシャキ炒め

143 kcal

れんこん ビタミンB、B₂が豊富で、貧血予防に効果があるといわれている。

材料（2人分）

れんこん……10cm
砂糖……大さじ1
酒……大さじ1
しょうゆ…大さじ2
サラダ油…大さじ1
七味唐辛子……適量

作り方

1. れんこんは皮をむき、横半分に切ってから、縦に棒状に切る。
2. フライパンに油を熱し、れんこんを入れて炒める。やや透明感が出てきたら砂糖を入れてひと炒めし、酒、しょうゆの順に加えてさらに炒める。
3. 器に盛って七味唐辛子をふる。

point

れんこんは棒状に切ったほうが歯ごたえがUP
繊維に沿って縦に棒状に切ると歯ごたえがよくなる。

かけるだけ! 炒めるだけ! 和えるだけ! あと一品のお野菜

材料（2人分）

春菊……1/2束
みょうが……1個
みつば……適量
ラディッシュ……適量
鯛(刺身用)……適量
ドレッシング
ポン酢……大さじ4
しょうが汁…大さじ1
オリーブオイル…大さじ2

作り方

1. 春菊は水洗いし、やわらかい葉の部分のみを食べやすい大きさにちぎる。みょうがは薄切りに、みつばも葉の部分のみをちぎる。ラディッシュは薄切りにする。
2. ドレッシングの材料はよく混ぜておく。
3. 器に野菜と鯛を盛り合わせ、ドレッシングをまわしかける。

point

固い茎の部分を取り除くのが、おいしく生で食べるコツ
春菊もみつばもやわらかい葉の部分のみをちぎって。

材料（2人分）

大根……10cm
ハム……4枚
塩……小さじ1/2
ドレッシング
酢……大さじ3
サラダ油……大さじ3
塩、こしょう…各適量

作り方

1. 大根は皮をむき、横半分に切る。繊維に沿って約5mmの厚さに切り、繊維に沿って細切りにする。ハムも同じく細切りに。ドレッシングの材料は混ぜ合わせておく。
2. ボウルに大根を入れ、塩をふってもみ、10分ほどおいて水けを絞る。
3. ②にハムとドレッシングを入れて和える。

point

大根は繊維に沿って縦に切るのがおいしさのカギ!
繊維に沿って切ると歯ごたえよくシャキシャキの食感。

春菊は生で食べてもおいしい!

香り野菜の和風グリーンサラダ

190 kcal

慧美网 vimee.net

春菊 独特の香りの成分には、胃もたれの解消や消化促進などの効果があり。

今が旬の大根のみずみずしさを味わう

大根ハムサラダ

238 kcal

大根 消化酵素のジアスターゼが豊富。ジアスターゼは熱に弱いので生食がおすすめ。

西洋占星術／鏡リュウジ　11/28～12/24

牡羊座　3/21～4/20

め早めの行動が 運をよびます！

来年こそチャレンジしよう！」と思っていることがあるなら、今年のうちに始めるのが吉。来年開講のスクールは12月に申し込んで。とくに語学の勉強は、今月からエンジンをかけることで習得がスムーズになります。通勤中は、ラジオ講座やリスニングCDを聴いて、やる気を盛り上げるのがオススメです。

恋人募集中の人には、最高のチャンスが訪れるという暗示です。合コンやパーティーでは、今年一番の彼が登場。モテそうなタイプだからといって、弱気になることはありません。「今年のうちにまた会いたいです」と自分の気持ちをアピールして。クリスマスデートが実現する可能性も。彼のいる人は、年末の海外旅行が幸福な時間をもたらします。「これからもずっと一緒にいようね」と結婚話が出てくるかもしれません。

のラッキーをよぶもの
畳み自転車、帰国子女の友達

牡牛座　4/21～5/21

職場での恋の可能性を キャッチして

全体運　秘密主義はトラブルをもたらします。仕事の遅れやミスを「みんなにバレないようにしとこう」なんて内緒にしたままでいると、自分ではどうしようもなくなって仕事の締切に間に合わなくなることも。「まずい！」と思ったらすぐ報告を。起こっている問題を隠さずきちんと説明することが、信頼される秘訣。

恋愛運　苦労や喜びを分かち合った同僚とのあいだに恋愛感情が芽生える予感。大切な仕事が終わったあとに「ふたりだけで打ち上げに行かない？」なんて誘われて、そのまま親密な関係になっていくようなことが期待できます。今月なら、肉体関係から始まる恋が本物に育つ可能性は大いにありです！　彼のいる人も、今まで以上に関係が深まりそうなひと月。ただし、お金の貸し借りは凶と出る恐れがあるので注意してください。

今月のラッキーをよぶもの
ミステリー小説、黒のワンピース

双子座　5/22～6/21

デートはこの人なら！　と 思える相手にしぼって

全体運　対人運に恵まれているとき。ブログやSNSを通して知り合った人と直接会うと、きっと楽しい時間になります。その人との会話から、新しい趣味の会が広がっていったりすることも。親友の友達で、ずっと会いたいと思っているコがいるなら「そのコと友達になりたい！」と紹介をお願いするのもよい機会です。

恋愛運　合コンや飲み会で、複数の男のコからデートに誘われそうな星回り。断りにくいからといってすべての誘いを受けていると、相手から「誰とでもデートするんでしょ」なんて言われて、それっきりになるような悲劇が。ふたりきりで会うのは「この人なら」と思える男性だけにすること！　彼のいる人は、クリスマスプレゼントの選び方が運を左右します。事前にカレが欲しがっているモノをリサーチするのが◎。

今月のラッキーをよぶもの
カフェ、ヘアサロンでのイメージチェンジ

蟹　座　6/22～7/23

恋愛のセオリーに 惑わされないで

全体運　忘年会やパーティーの予定がたて続けに入ってきます。胃腸を壊しやすいときでもあるので、食べすぎと飲みすぎには気をつけて。仕事も人づき合いも多忙なときなので体調管理は万全に。このひと月は、食事日記をつけることをオススメします。バランスの悪い食事が続いたときには、ランチだけでもお弁当に。

恋愛運　恋愛の法則にとらわれているとチャンスを逃します。たとえば「メールの返信は、彼の返信を待ってから」なんて決めつけはナンセンス。いつまでも彼からの返信を待っているとタイミングを逃します。一番大切なのは「メールしたい」という自分の気持ち。彼のいる人は、彼の都合に合わせてばかりいると、不満がたまります。我慢を爆発させて彼を怯えさせるよりは、自分の都合や予定を優先させたほうがよさそうです。

今月のラッキーをよぶもの
スケジュール帳、中国茶、アロマ加湿器

獅子座　7/24～8/23

命的な出会いの予感。 直なアタックあるのみ！

今月は、人前での自己表現が開運につながります。朝礼の司会やスピーチが回ってきたら、あたりさわりのない話でお茶を濁すのはNG。ウケを狙った笑い話や、あなた独自の意見を盛り込んだ話が○。それがきっかけとなって、やりたかった仕事が回ってきたり、得するような出来事が起きます。

クリスマス前にドラマチックな恋の予感です。別れた彼と思いもよらぬ場所で再会したり、コンサートやオペラ鑑賞で運命の出会いを果たしたり。「これっきりにしたくない！」と思ったら、躊躇することなく「連絡してください」と電話番号やメルアドを教えるべき。つき合っている人は、ディナーもプレゼントも贅沢なクリスマスが○。もう交際が長いからといって、質素にお家デートにすると二人のテンションが下がります。

のラッキーをよぶもの
ッチバッグ、ダイヤのネックレス

今月の星座
射手座

<射手座の有名人>
11/27 浅野忠信　12/5 観月ありさ　12/11 加賀まりこ　12/18 [illegible]

あなたの強み
どんなときもポジティブで前向きな射手座は、基本的に失敗しても許される得なキャラ。未経験のことや未知の世界にも思い切って飛び込んでいけるのが最大の強みです。

あなたの弱み
前向きであるがゆえのお気楽思考で、思わぬ失敗を招くことが。何の根拠もなく「大丈夫だよ」と言ってしまう。少々いい加減なところが射手座の人の弱みといえそう。

乙女座　8/24～9/23

気になる彼に近づくなら 友達を交えて会うのが◎

全体運　相手のためを思ったつもりの行動がまったく感謝されずに、ガッカリするようなことがありそう。人にお礼の言葉を期待すると失望が大きくなります。誰かに何かをしてあげようと思ったときには、「喜んでもらえなかったとしてもいいや」と気楽に考えるようにして。ボランティア精神が心の平安を保つ秘訣。

恋愛運　友達以上恋人未満の彼がいるなら、クリスマスや年末にはあなたの家族や身近な友達を交えて遊ぶことが吉と出ます。共通の友人が一緒にいるときに、彼と仲よくすることが公認カップルへの近道。もちろん、事前に周囲にフォローしてくれるようにお願いをしておくことを忘れずに。彼のいる人は、自分の気持ちを押しつけてしまいがちなとき。彼の立場や気持ちを考えてあげる思いやりを持って。ワガママは封印！

今月のラッキーをよぶもの
ミルクパン、幼なじみ、お弁当づくり

天秤座　9/24～10/23

までの自分なら選ばない うなことにチャレンジ！

いつもは読まないような本を読むことで、新たな道が開かれてくるときです。ビジネス書から料理本まで、あらゆるジャンルから選んで読書を。そうすると、思いもよらぬ方面にやってみたいことが出てくるかも。自分のキャラには似合わないような習い事に挑戦するのも吉。意外な才能に目覚めるかも！

習い事や趣味のサークルでの出会いに期待大。たとえば、SNSを通して知り合った人とのオフ会が、恋の出発になることも。今月の出会いは恋愛関係に進展するまで、少し時間がかかるという暗示ですが、連絡を途切らせないようにすれば、必ずふたりのあいだに恋愛感情が育っていきます。つき合っている人は、彼の言葉をそのまま信じないで！「会えなくてもガマンするよ」なんて言葉は強がりである可能性が。

のラッキーをよぶもの
トショッピング、小旅行、ネイルケア

蠍　座　10/24～11/22

恋の芽を育てるなら 今年中に会うこと

全体運　貯蓄欲が高まるとき。収入や将来のことに不安を覚えて、節約志向に走りそう。ただし、極端になりすぎないように注意してください。忘年会や食事会などの交際費をケチったりすると、人間関係という貴重な財産を失うことにもなりかねません。お小遣い帳をつけると本当の無駄が見えてくるはずです。

恋愛運　すでに出会っている人との関係に光があたるという星のお告げです。ときどきメールのやり取りをする彼や、何度かデートしただけで疎遠になった彼が連絡を取ってくるかも。でも「年が明けたらまた会いましょう」という約束だと、それきりになってしまう恐れが。恋の進展を望むなら、今年のうちに会うように。彼のいる人は、行き過ぎた詮索や束縛に注意。「昨日は誰とどこに行った？」なんて言葉は禁句です。

今月のラッキーをよぶもの
カシミアニット、クラシック鑑賞

射手座　11/23～12/22

高の出会い運が到来！ 会いを次につなげて

できれば[illegible]たいと思っていた仕事が回ってきそう。だからといって「私には無理です」なんて弱気に断ったりすると、あなたにとってマイナスになります。その仕事に取り組むことが、新たな転機になります。どんな仕事に対しても、先入観を持たないで積極的にチャレンジすることが幸運を引き寄せるカギ。

最高の出会い運。たとえば、仕事を通じて出会った取引先から好印象を抱いた異性とプライベートでも遭遇するようなことが起こりそう。「もしかして運[illegible]」と感じたら、挨拶だけで終わらせないように。「せっかくだから、お茶でもしませんか？」なんていう積極性が、幸せな恋を引き寄せることに。つき合っている人には、新たな展開が待っているという暗示。結婚に向けて動き出すには絶好のときです。

のラッキーをよぶもの
トキャップ、スポーツジム

山羊座　12/23～1/20

恋のライバルに 出し抜かれないよう注意

全体運　「今年ももう終わりだなー」なんて感傷にふけりがちなひと月です。でも、ぼんやりしながら仕事をしていると、うっかりミスで冷や汗をかくようなことが！　社外秘の書類など、クライアントや顧客に見せてはいけないものを扱うときには気をつけて。添付ファイルを送信するときは、クリック前に再度の確認を。

恋愛運　気になる彼のことを話す女のコに要注意！　実は恋のライバルが、あなたの反応を窺っているという可能性が。そこで適当に相槌を打ったりすれば、彼女の[illegible]

今月のラッキーをよぶもの
[illegible]、フィギュアスケート観戦

水瓶座　1/21～2/19

異性に対する第一印象は あてにならないとき

全体運　ヨコのつながりを大切にすることが幸運を招くとき。職場の同期とはマメに連絡を取り合うようにしたいもの。気の合う人だけ誘うのではダメです。どちらかというと苦手なタイプとも連絡を取り合っておくと、後でその人に助けられることがあるはず。いつもは話さない人こそ、今月のラッキーをよぶキーパーソン。

恋愛運　気の合う男友達のなかから、恋のお相手が浮上するという暗示です。「何かあるといつも話を聞いてもらいたくなる相手」と言われてピンとくる異性がいるなら、その彼を逃さないで。今すぐ友達モードから脱出するべき。思い切って、いつもとは違う親密な呼び名で話しかける……そんな態度がふたりの関係を一変させることになるかも！　つき合っている人は、彼が大切にしている男の友情に理解を示してあげてください。

今月のラッキーをよぶもの
ドライフルーツ、ブログを通じた交流

魚　座　2/20～3/20

将来のことを彼と 話し合うのにいいとき

全体運　今まで苦手だった上司や先輩との関係が好転していく星回り。お互いに腹を割って話す機会に恵まれそうです。上司や先輩の話していることにきちんと耳を傾ければ、今まで相手のことを誤解していたことに気づくはず。一方、後輩との関係はギクシャクしがち。後輩のミスをみんなの前で叱ることは避けて。

恋愛運　合コンや友達の紹介で「つき合ってもいいな」と思える彼に出会えそう。ただし、今月知り合った彼は、恋より仕事優先のタイプである可能性が大。デートでドタキャンされたり、メールの返事が遅かったりしてイライラが募ります。多忙な彼との恋は、スローな展開を覚悟できるなら進めてよし。つき合っている人は、彼とのあいだで、将来のことや結婚についての話題が出てくる暗示。両親に紹介するのにもよいタイミング。

今月のラッキーをよぶもの
アンティークジュエリー、パスタ

／水野由希子　イラスト／TAMMY　●全体運と恋愛運、それぞれの運勢を5段階評価の★♥で記しています。

hudie.com

ハンサム ピーコート派・実樹
レディ ウールコート派・由実
カジュアル モッズコート派・里海

最愛コーデが必ず見つかる開運着まわし

手持ち7着+直前買い3着で「ぐるぐる見違え」30日×3

みっこ主演「大人の白」の恋物語

沙樹&まどか競演 冬→春 本命5着のスイッチ着まわしシネマ

「ゆるふわニット×最旬ブーツ」で、すぐに愛されスタイルに!

「え? ホントに同じ服!?」脱マンネリ フェミ柄ワンピ ふわスカ ボーダーニット etc. 10倍活用術!

今から買い足す冬の服最終回答
売れ売れヒット通販BOOK
All¥7000台以下の「安リッチ服」
今使えるものだけ集めたよ!

安室奈美恵 meets ファー&ムートンで ガールズトーク!

宮﨑あおい・北川景子・井上真央 憧れのあの人の着こなしから、みんなの大好きコーデまで
大好きデニム☆真冬のガールズコレクション!

春のルイ・ヴィトンExpress

with 2月号予告

February 2010

Next Issue
12月25日(金)発売
予価630円 価格・内容が多少変更になることがあります。ご了承ください。

with「ゆるかわ眉」塾へようこそ

ヘア コート 巻きもの 三位一体 冬の最強ヘアアレンジ見本帳

ふんわりやさしげ「綾瀬はるか」顔 vs. キリリモテかわ「北川景子」顔

早い結婚 vs. 遅めの結婚
ハッピーをつかむ急所、ココが違う!

withガールの オフィス人間関係サバイバル術

スペシャルインタビュー 長谷川京子

男子の恋ゴコロのメカニズム
男は「[illegible]」で恋をする!

コスメ界もハイ&ロー! ベストヒットコスメ★レポート

美女の「スゴ技アイメイク」&「うっとり香りライフ」のぞき見隊

年末年始 私の「スッキリ計画」
01 マネーノートで実現 夢の貯蓄100万円!
02 私の「生理」 私の「子宮」 私の「おっぱい」 不安と悩み解決BOOK
03 片付けるだけで誰でも開運 「お掃除風水」がスゴい!

効果絶大「一日6食ダイエット」のフシギ

SHIORIのあったかコトコト冬レシピ

四柱推命で占う2010年 出会い おつきあい 結婚 予知事典

huaie.com

withモデル スミレの ママと一緒に「美肌磨き」

冬のスキンケアは、肌の潤い力アップがカギ！

ガーデニングを楽しむスミレちゃん母娘ですが、空気が乾燥するこの季節は肌の潤いが奪われがち。
「きちんと保湿しなければ、後悔するのよ」というママのアドバイスのもと、スミレちゃんも入念なお手入れをスタート！

撮影／古谷利幸　ヘア&メイク／荒川たつ野(nude)　スタイリング／三浦千里
モデル／葉山スミレ（本誌専属）、葉山和江
取材・文／井上菜々子（レ・キャトル）
デザイン／DOTinc.

蝴蝶网 hudie.com

（スミレ）シャツ¥3045、ワンピース¥6195／インナチュラル自由が丘本店　ストール、カチューシャ／スタイリスト私物
（ママ）ワンピース¥8295／インナチュラル自由が丘本店
カットソー、エプロン／スタイリスト私物
ガーデニング小道具協力／インナチュラル自由が丘本店

植物も自分の肌も心を込めてお手入れ

スミレちゃんと、ママの和江さんは花やハーブを育てるのが大好き。小春びよりの午後は庭に出て仲良くガーデニング。

「お水や栄養を与えるのはもちろんだけど、心を込めて世話をするほど、キレイな花を咲かせてくれるの」と和江さん。それを聞いたスミレちゃんも「〝心を込めたお手入れ〟でキレイになるって、植物も肌も同じだよね」と会話が弾みます。

「今日みたいに外で過ごした日は、乾燥ダメージや紫外線の影響が心配。ていねいな美肌ケアが大切よ」と和江さん。湿度や温度が低いこの時季は、肌が乾燥しやすい条件が揃っています。室内でも、暖房によって肌がカサついたりしますよね。スミレちゃんにとって、美肌の師匠でもあるママが用意したのは、16種類の天然ミネラルイオンや天然保湿成分をたっぷり配合した、イオン化粧品のアイテム。肌をしっとりと保湿する美容液「クリスタルエキス」と、肌にハリとツヤを与える「薬用サクセスストーリー」です。

vimee.net

肌を優しく
労わるように
なじませてね。
モチモチ肌に
なるでしょ？

スミレ　あれ？ ママが
使ってるのは何？

ママ　これは目もと用の
クリームで、
「ラ・ミールム」よ。
ハリ不足が気になる
人にとっては
お助けアイテムね。

スミレ　さすがママ！
細かいところまで
ケアが行き届いて
いるんだね〜。
見習わなきゃ！

カサつきやすく、デリケートな目もとに贅沢な潤いとハリを与えるクリーム。エイジングサインに負けない、魅力的な目もとへ導きます。ラ・ミールム 20g ¥8500

(ママ)ワンピース¥5145／
ナチュラル自由が丘本店
トソー¥7245／KID BLUE
(スミレ)オールインワン¥105
パーカカットソー¥7245／
BLUE　シュシュ／スタイリ
私物

スミレ　とろみのある
テクスチャーが
肌にスーッと
入っていく感じ♪

「クリスタルエキス」はこの前教えてもらったね。確か、紫外線を浴びたり、乾燥ダメージを受けたときのアフターケアにぴったりなの！」と、スミレちゃんも着実に詳しくなっている模様。

和江さんはさらに、「「薬用サクセスストーリー」は、ダイズやローヤルゼリーのエキス、ヒアルロン酸など、肌をイキイキと輝かせる成分を配合しているの」とレクチャー。

「わ〜！ このジェル、ベタつかないのにすごくしっとり。肌を守ってもらってるみたいな感触♥」

イオン化粧品の高保湿アイテムを使って、スミレちゃんもママも、乾燥対策はバッチリ。これで冬に負けない美肌を目指せるはず！

冬の入念保湿は天然温泉成分の潤い力におまかせ

スキンケアでとても大切なのが洗顔後の保湿ケア。特に、外の冷気&室内の暖房で乾燥した空気のダブルパンチを受ける冬の肌にとっては、最重要ともいえます。クリスタルエキスは、とろみがありつつ、浸透性のよい感触の美容液。エモリエント成分配合で肌に潤いを与え、心地よいしっとり感をキープします。薬用サクセス ストーリーは、肌を健やかに整え、乾燥や外的刺激から肌を保護する薬用ジェル状美容液。天然温泉成分の働きで、ハリ・ツヤ・弾力に満ちた肌に導きます。

右：クリスタルエキス 45ml ¥12500　左：薬用サクセス ストーリー［医薬部外品］50g ¥19000

温泉の恵み

提供／イオン化粧品 ☎072-368-2222 http://www.ion-cosmetics.jp

vimee.net
蝴蝶网

蝴蝶网
hudie.com
慧美网
vimee.net

温泉の恵み

美しい素肌は、人生を豊かにする。

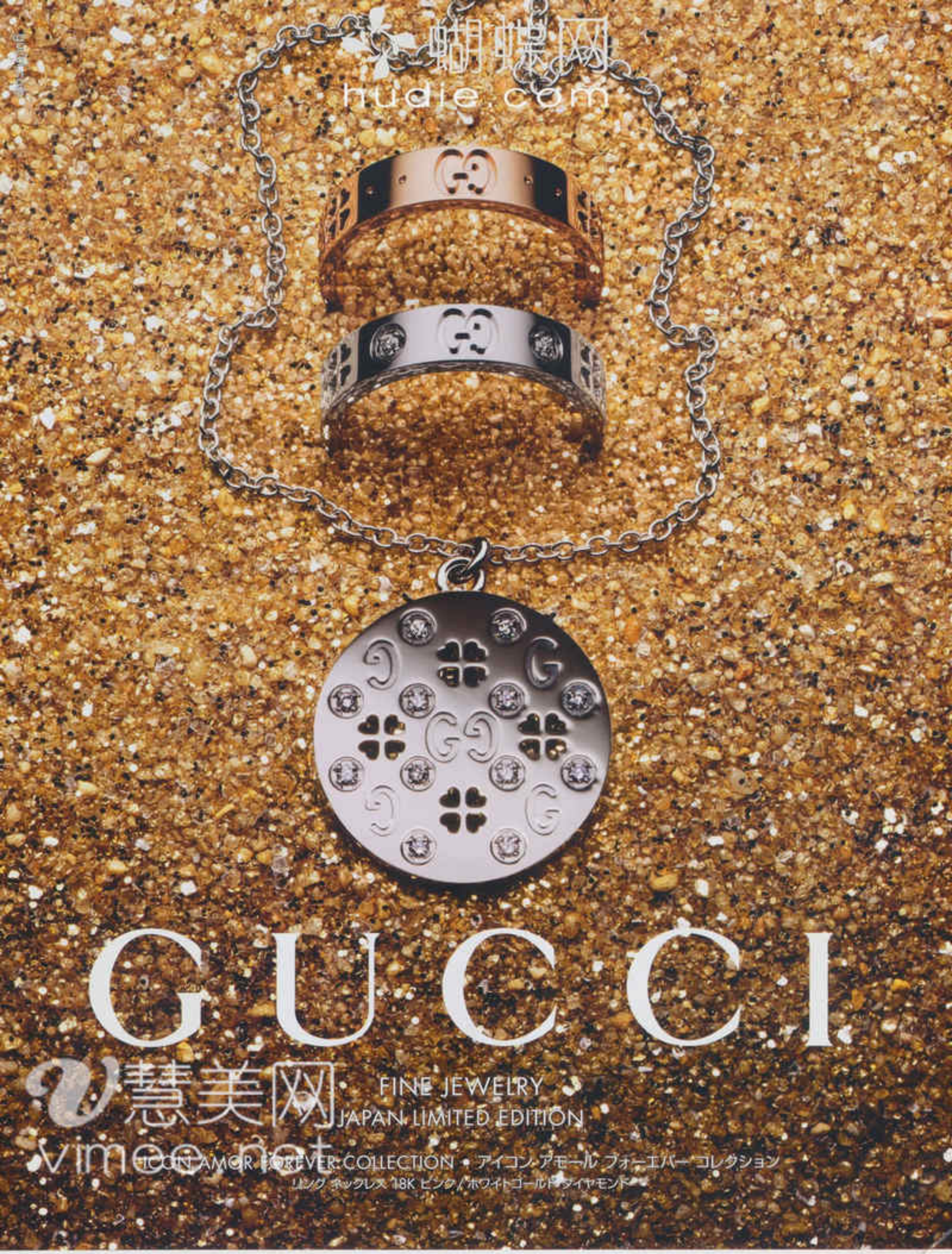
「温泉蒸しタオル美容」とは、熱と水分によって活性化し、素肌を美しくするという、「天然温泉ミネラルイオン」のスキンケア効果を生かすため開発したイオン化粧品独自の美容法です。

美しく生きてほしい
ION イオン化粧品

※「温泉の恵み」はイオン化粧品の登録商標です。

☎072-368-2222

www.ion-cosmetics.jp



蝴蝶网 hudie.com
慧美网 vimee.net

雑誌 01377-01
4910013770103
00619
印刷 大日本印刷株式会社
特別定価650円 本体619円

©KODANSHA 2010 Printed in Japan